

Антонов Александр

Гипноз

Техники гипнотерапии в консультативной практике

1 Прикладная теория гипнотерапии для консультативной практики

2 Техники погружения в гипнотическое состояние

3 Техники терапевтического воздействия в гипнозе

4 Практические примеры каждой техники с описанием и опытом автора



Александр Антонов, психолог-психотерапевт закончил Военный университет с отличием и получил диплом психолога в Санкт-Петербурге.

В дальнейшем, продолжая свое обучение и практику работы психолога, стал сертифицированным специалистом по лечебным внушениям и транссуггестивной терапии, гипнотерапии и холотропному дыханию.

Антонов Александр имеет богатый опыт психологического консультирования и психотерапии, который обеспечивает сотни благодарных клиентов с 2006 года.

АНТОНОВ АЛЕКСАНДР

Гипноз.

Техники гипнотерапии в консультативной практике.

Санкт-Петербург
2014 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

Издревле психотерапевтическое воздействие слова использовалось для врачевания физических и душевных недугов. Несомненное благотворное влияние правильно и вовремя оказанного воздействия становится все более очевидным в современной науке о душе. Эти положения находят свое подтверждение в исследованиях работы с неврозами, зависимостями, психосоматическими заболеваниями, в лечении соматических (например, раковых) болезней, практике психологического консультирования и других направлениях.

Научные изыскания многих авторов убедительно показывают важную роль психотерапевта или психолога консультанта в процессе помощи клиенту. И многие из исследований подчеркивают необходимость разносторонней технической подготовленности специалиста. Так в своем труде «Психотерапия рака» супруги Саймонтоны показали необходимость разностороннего, интегративного подхода к лечению. Сходные положения можно найти у Ф.Александера, Э.Росси, М.Эриксона, З.Фрейда, А.Лоуэна и других.

На данном этапе в практике психотерапии и психологического консультирования существует множество школ и направлений. Каждое из них имеет свои преимущества и недостатки. И часто можно наблюдать замкнутость последователей этих школ в рамках своей концепции. Такая приверженность хороша, но значительно оскудняет инструментарий практика.

Гипноз, со своей стороны, мной не рассматривается как направление психотерапии. В теории гипнотерапии мы не найдем четкого понимания личности, его свойств и механизмов взаимодействия. Не найдем обоснованных и эмпирически подтвержденных моделей психических нарушений. Поэтому, здесь мы рассмотрим гипноз как мощнейший метод воздействия, который может дополнять теоретическое понимание и практический инструментарий психолога или психотерапевта.

Возможно использование гипноза и как изолированного метода лечения, но он всегда должен опираться на строгое понимание личности и ее динамики. Иначе гипнотерапевтический процесс будет сведен к устранению симптомов, вместо преодоления причин их побудивших.

Эта книга призвана решить несколько актуальных задач:

- Начинающим осваивать гипноз получить базовые представления о природе и сущности гипнотерапии, а так же освоить техники работы в данном методе;

- Обогатить инструментарий специалиста психологической и психотерапевтической практики гипнотическими техниками;
- Показать гибкость и сочетаемость гипнотерапии с другими направлениями психотерапии и психологического консультирования;
- Стимулировать творческий потенциал для развития навыков использования гипнотических техник, как новичков, так и опытных специалистов.

В этой, просто написанной, книге я делюсь своим личным опытом, что является одной из целей ее написания. Вам стоит прочитать эту книгу, если вы хотите освоить или расширить навыки терапевтического воздействия на клиентов и поднять, тем самым, свою эффективность, как консультанта.

Мы не будем рассматривать огромного количества теоретических воззрений. Теоретический материал подобран по степени применимости в практической плоскости. Поэтому, каждый пункт теории найдет свое прикладное значение.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ГИПНОЗЕ

Что такое гипноз?

В гипнотерапии, как и в любом виде психотерапии, у каждой школы есть свои взгляды на природу и сущность гипноза. Мы не будем рассматривать всю историю этого понятия, и вдаваться прения различных направлений. Сделаем акцент на современные научные разработки и сущностные определения. Так мы сможем легко усвоить основные моменты, которые раскроют перед нами природу гипноза.

На сегодняшний день гипноз определяют как состояние, как процесс и как результат взаимодействия. Каждое из определений раскрывает ту или иную сторону вопроса. И, по мнению автора, при непредвзятом подходе они все окажутся верными. Поэтому, путем синтеза их можно слить в единое целое.

В классической гипнотерапии гипноз приравнивается к понятию гипнотического состояния. Под ним понимается внушенный сон. Гипнотерапевт в императивной (навязывающей) манере заставляет гипнотика погрузиться во внушенный сон.

Клинические исследования И.П.Павлова и К.И.Платонова нашли обоснование гипнозу как разлитому торможению коры больших полушарий головного мозга с выраженным возбуждением определенного участка мозга, связанного с голосом гипнотерапевта.

Такое мнение относительно природы и сущности гипноза сохранялось до появления работ М.Эриксона. Техника его работы позволила создавать трансовое, гипнотическое состояние без прямых внушений и вызова измененного сна.

С точки зрения гипнотерапевтов эриксонианского направления гипноз описывается как процесс или результат взаимодействия.

В первом случае гипноз представлен как процесс депотенциализации (отключения или отвлечения) сознания и активации бессознательных механизмов и ресурсов для излечения. Данное понимание сложилось из идеи, которую М.Эриксон поставил во главе угла в вопросе понимания психотерапии: ресурсы человеческого бессознательного безграничны. Поэтому клиент может легко излечиться сам, необходимо лишь помочь ему открыть потенциал его бессознательного.

Во втором случае, гипнотерапевты современных направлений позаимствовали некоторые базовые положения из гуманистической психотерапии. Основным из которых является отведение ведущей роли клиенту. Имеется в виду, что клиент не объект нашего воздействия, но субъект, обладающий внутренней активностью, с которой необходимо считаться. Тогда гипноз определился как результат межличностного взаимодействия клиента и гипнотерапевта.

Как мы можем заметить, понимание разных авторов сводится к этим трем направлениям, выделяющим части единого целого. Поэтому, определим для общетеоретического понимания гипноз как процесс взаимодействия гипнотерапевта с клиентом, в результате которого формируется очаг стойкого и изолированного возбуждения коры головного мозга, связанный с гипнотерапевтом, для побуждения ресурсов бессознательного к излечению клиента.

Такое понимание гипноза может лежать в основе эффективного использования этого метода психотерапии и психологической помощи.

Личность гипнотерапевта.

Существует множество взглядов на личностные качества гипнотерапевта. Рассмотрим наиболее важные из них.

В первую очередь, обратим внимание на систему ценностей. Каждый человек формирует свои ценности в процессе жизнедеятельности, так как опыт индивидуален. Терапевт во взаимодействии с клиентом должен руководствоваться его системой ценностей. Это достигается путем применения безоценочных высказываний, что очень важно. Такой подход помогает избежать дискуссий о правильности того или иного понимания мира, что может занять много времени и чаще всего не привести к какому-либо результату. Помимо всего, терапевту важно знать какое влияние оказывают его ценности на процесс психотерапии. Только так он сможет корректировать процесс работы и приводить его к большему совершенству.

Многие авторы отмечают важность уверенности гипнотерапевта. И с ними нельзя не согласиться. Так как клиент способен почувствовать неуверенность, даже бессознательно. Это приводит к падению авторитета терапевта и снижению значимости внушений, вплоть до отказа от них. Уверенность появляется, в первую очередь, за счет убежденности в работе метода. Если есть сомнения результата не будет. Вторым немаловажным фактором является опыт. Практическая работа дает понимание процесса в целом, а так же каждой его части

в отдельности. Это способствует повышению уверенности, за счет накопления фактов подтверждающих успешность работы психотерапевта.

Далее скажем о проработке внутриличностных конфликтов самого психотерапевта. Это важный аспект подготовки специалиста не только в гипнотерапии. Например, при обучении психоанализу аналитик должен пройти курс терапии этим методом. Такие меры обусловлены тем, что психотерапевт не сможет решить стоящей перед ним проблемы, если сам является ее «обладателем». Так как слово, сказанное в процессе терапии, имеет сильнейшее воздействие, может быть сформирована деструктивная стратегия решения запроса. С другой стороны нерешенные конфликты терапевта делают его подход к воздействию на клиента формальным или пустым, относящимся к области фантазий, не подкрепленных опытом.

И в первую очередь стоит отработать моменты, связанные с гордыней (ожиданием благодарности и самовосхвалением). Дело в том, что в большинстве случаев, работа в гипнотических техниках подразумевает амнезию (забывание) процесса работы с клиентом и складывается четкая уверенность, что все произошло само собой, вроде и без помощи психотерапевта. Поэтому следует помнить, что вы работаете с клиентом для его блага, а не для его благодарности и самоутверждения как психотерапевта.

Эмпатия со стороны психотерапевта так же считается необходимым качеством. Здесь речь идет о чутком реагировании на переживания клиента. Способность оценить эти переживания как свои собственные. Но необходимо упомянуть, что нужно уметь и отстраняться от этого опыта. Так как присвоение его будет способствовать «растворению» терапевта в них, что может привести к истощению и синдрому эмоционального выгорания.

Так как многие техники классического гипноза основаны на воздействии на зрительный анализатор, гипнотерапевт должен обладать возможностью в течении долгого времени концентрировать взгляд на каком-либо объекте, без появления слезотечения. Достигнуть этого можно с помощью специальных упражнений. Для этого на расстоянии 30-40 сантиметров от глаз располагается предмет (ручка, монетка, точка на листе бумаги) и взгляд приковывается к нему. Как только потекли слезы, упражнение следует прекратить и дать глазам расслабиться.

Отдельного рассмотрения требует голос гипнотерапевта. Тут появляется разница классического подхода и эриксонианского.

Использование классического гипноза предполагает директивный голос. То есть безапелляционный и уверенный, твердый, «металлический». Причем высота и громкость не имеют большого значения.

В практике эриксонианского гипноза используют различные варианты голоса. Чаще всего он должен быть тихим, что свидетельствует об авторитетности говорящего (взамен директивности). Так же важным становится ритмичность. Ритм в голос можно вводить различными способами: тоном или громкостью. Голос становится похожим на синусоиду, постепенно громкость, например, повышается, а затем плавно снижается. Если сеанс проходит под музыку, очень эффективно подстроить ритм голоса к ритму музыки. Помимо вышесказанного, важно то, что С.А. Горин назвал резонатором. В обычной речи люди используют верхний резонатор (голову), то есть эхо голоса проходит через голову. При наведении транса лучше использовать нижний резонатор (диафрагма), то есть воспроизводимый звук должен исходить как бы из области диафрагмы.

Гипнотерапевт должен быть искренним (конгруэнтным) в работе. Но это не подразумевает решение своих проблем с клиентом. Главное не должно быть расхождения того, что терапевт говорит с реальным опытом. Так как это проявляется в жестах мимике и так далее. Заметив это, на бессознательном уровне, у клиента возникает недоверие и падение авторитета, мешающее выполнять работу.

И, несомненно, стоит сказать, что каждый психотерапевт должен руководствоваться этическими принципами. Этот постулат воспитывают с самого начала обучения специалиста и важнейший принцип – «не навреди». Поэтому не будем долго останавливаться на этом пункте.

И последнее, на мой взгляд, что заслуживает внимания – это безусловное уважение личности клиента. Под понятием «безусловное уважение» имеется в виду безусловное и безоценочное принятие клиента как целостной личности. Последователи К. Роджерса используют еще один термин «безусловное позитивное отношение», которое отождествляется с теплотой и заботой — сложнейшими и противоречивыми составляющими терапевтического контакта.

Структура гипнотерапевтической сессии.

Каждая сессия гипнотерапии составляется каждым терапевтом индивидуально. Но, несмотря на это, существует определенный общий шаблон, которого придерживается каждый специалист. То есть, существует общая структура сеанса гипноза, она проста и состоит из трех этапов:

Наведение транса. На этом этапе гипнотерапевт использует определенные методы для погружения клиента в трансовое состояние и углубление его по необходимости. Это занимает в среднем от 15 до 30-40 минут, у более опытных специалистов может проходить быстрее.

Лечебное внушение. Здесь гипнотерапевт использует специальные техники утилизации транса, для достижения необходимого результата. Важно, что при внушении нельзя давать большого количества информации, все воздействия должны постепенно приводить к выздоровлению.

Вывод из транса. Терапевт возвращает клиента в бодрствующее состояние, чаще с мобилизирующими внушениями.

Таким образом, проводится сеанс гипнотерапии. Ниже перейдем к описанию техник введения в трансовое состояние, его утилизации и выведения из него.

Сама по себе схема довольно простая, но важно знать некоторые особенности и тонкости, которые позволяют избежать сложностей и достичь желаемого результата.

При наведении и углублении транса необходимо уделить определенной внимание формированию зоны раппорта, то есть осуществить привязку к голосу гипнотерапевта. Эта необходимость продиктована самой сутью использования гипноза, чтобы внушения были восприняты клиентом. Так же часто возникает необходимость диссоциации (разделения) сознательной и бессознательной частей личности клиента, чтобы внушения были зафиксированы и реализовывались неосознанно, то есть в обход сознания. Это может быть полезным и в случаях диагностических мероприятий, когда не ясна суть, причина симптомов. Так часто случается, так как они (симптомы) имеют в подавляющем большинстве случаев символический характер. Так же диссоциация важна при работе со сложными эмоциональными переживаниями, но в данном случае необходимо диссоциировать воспринимаемое событие и эмоциональную реакцию на него.

На втором этапе важно помнить о том, что сами по себе внушения должны иметь четкий и понятный клиенту характер. Должны быть сформулированы максимально просто и доступно. Здесь можно уделить время повторению внушений и ритуалу их активизации. Чем чаще повторено внушение, тем лучше оно усвоится (но здесь главное не дойти до фанатизма). Ритуал активизации может включать формальные признаки активизации внушения, например, нажимание кнопки на голове, внушение вступит в силу с прикосновением к плечу и тому подобное.

На третьем этапе важно остановиться на детальной проработке мобилизирующих внушений, освобождению от всех переживаний, возникших в гипнотическом состоянии, а так же установке на амнезию. Данные процедуры обеспечат эффективное завершение сеанса, а так же его безопасность. На данный момент скажем одно, что амнезия возникает при обычном упоминании забывания

в процессе сеанса гипноза, это обеспечит гарантированное вытеснение внушений в бессознательное, что в принципе не обязательно, во многих случаях, но об этом стоит помнить. И еще важный аспект, при выведении необходимо снова ассоциировать все части личности в целое, те естественно, что были диссоциированы.

Таково общее представление о процессе проведения трансовых, гипнотических сеансов. Имея данную схему в голове и используя в своей работе, вы обеспечите эффективность и безопасность ваших сессий. Со временем, они доводятся до автоматизма, и у опытных гипнотерапевтов вы всегда найдете этот костяк, на который затем распространяется все разнообразие технических приемов, дополненных личным творческим подходом.

Диагностика трансовых состояний.

Прежде чем приступить к наведению транса, следует уточнить критерии этого состояния и уяснить критерии глубины погружения в него.

Существуют общие моменты для диагностики транса (гипнотического сна). К ним относятся:

- Расслабление тела и лица. При этом наблюдается уплощенность лицевых мышц, они как бы стягиваются вниз, провисают;
- Дыхание становится немного более глубоким и ровным;
- Движения либо отсутствуют, либо становятся плавными и замедленными;
- Изменяется цвет лица, его влажность;
- Возникают непроизвольные движения. Наиболее распространенным является осцилляция (мелкое и частое подрагивание ресниц);
- Голос становится более медленным и часто тихим;
- Глотание становится редким и интенсивным или совсем исчезает.

Если гипнотерапевт может наблюдать эти феномены, можно смело утверждать, что клиент в трансе. Это наиболее общие показатели. Следует упомянуть о том, что нельзя забывать об индивидуальных особенностях, которые могут немного исказить эти проявления. Причем не стоит стремиться увидеть весь вышеприведенный список, так как некоторые из них могут не проявляться.

Помимо общих признаков, существуют и специфические. К ним относятся: галлюцинации, амнезия, анестезия, каталепсия, левитация руки, возрастная

регрессия или прогрессия, искажение восприятия времени, конкретность (буквализм), диссоциация. Разберем кратко каждый из них.

Галлюцинации - (лат. hallutinatio — бред, видения). расстройства восприятия, при которых кажущиеся образы возникают без реальных объектов. В гипнозе эти образы вызваны терапевтом, но могут быть и спонтанными. Они классифицируются по анализатору, преимущественно участвующем в их воспроизведении: слуховые, зрительные, тактильные и так далее. Так же они могут быть положительными или отрицательными. Положительные – когда воспроизводится предмет реально отсутствующий. Отрицательные – это выпадение из восприятия присутствующего объекта.

Амнезия - отсутствие памяти, утрата способности сохранять и воспроизводить знания или опыт, приобретенные в гипнозе. В гипнотическом состоянии может быть спонтанной, на более глубоких стадиях транса, либо вызванной посредством ее внушения.

Анестезия (аналгезия) – потеря болевой чувствительности. Возникает при определенной глубине транса или за счет внушении.

Каталепсия (греч. katalepsia — схватывание) - характеризуется застыванием клиента в принятой им или приданной ему позе, даже и очень неудобной, требующей значительного мышечного напряжения.

Левитация руки – спонтанное движение руки не находящее отражение в сознании, то есть при ощущении расслабления рука совершает неосознаваемое клиентом движение.

Возрастная регрессия или прогрессия – трансформация возраста клиента, в более ранние годы (регрессия), в последующие годы (прогрессия), сопровождающаяся полной реальностью восприятия происходящего.

Искажение восприятия времени проявляется, чаще всего, в том, что клиент не может правильно назвать время, прошедшее от начала и до конца сеанса. Например, если сеанс длился час, клиент может сообщить, что прошло не более 10-15 минут.

Конкретность (буквализм) – неспособность воспринимать переносный смысл. То есть любое высказывание воспринимается буквально. Это можно наблюдать на довольно глубоких стадиях гипнотического сна.

Диссоциация – это возможность присутствовать в разных местах одновременно. В гипнозе есть понятие диссоциации сознательного и бессознательного, которое означает их разделение и возможность обращения к той или иной части по отдельности.

Так же важно определить глубину трансового состояния. Несмотря на то, что внушения можно осуществлять и в легком трансе, некоторые из методов утилизации (использования) транса могут быть осуществлены только в глубоком гипнотическом сне.

Существует много различных классификаций трансового состояния. Я предлагаю наиболее распространенные. Прочитав их, каждый сможет выбрать ту, что ему больше понравится и пользоваться ей в своей работе.

Первой рассмотрим классификацию, составленную В.М. Бехтеревым. Он разделял три степени гипнотического состояния.

Первая степень называется малым гипнозом. Для нее характерно, что клиент еще может противостоять словесным внушениям. Не теряет связи с окружающей действительностью, способен двигать конечностями. Ощущает слабость в теле и тяжесть век. Может легко выйти из этого состояния.

Вторая степень – гипотаксия или легкий сон. Клиент не может открыть глаза, подчиняется некоторым или всем внушениям. Амнезии нет. Выражена расслабленность и отсутствие движений.

Третья степень – сомнамбулическая. Основным критерием для ее диагностики является спонтанная амнезия (без ее внушения). Наблюдается выраженная каталепсия. Существует возможность внушения положительных и отрицательных галлюцинаций, открытия глаз, без выхода из состояния.

Следующей рассмотрим классификацию Дэвиса и Хусбенда. Она состоит из 30 показателей, по которым определяется глубина транса. Они выделили пять уровней глубины. Эта градация принята в странах запада, там она получила широкое распространение (таблица №1).

Таблица №1. Шкала Дэвиса и Хусбенда.

Глубина гипноза	Ранг	Признаки
Невосприимчивость	0	-
Гипноидность	1	-
	2	Релаксация
	3	Хлопанье веками
	4	Закрывание глаз
	5	Полная физическая релаксация

Легкий транс	6	Офтальмоплегия
	7	Каталепсия конечностей
	10	Ригидная каталепсия
	11	Анестезия по типу перчаток
Средний транс	13	Частичная амнезия
	15	Постгипнотическая амнезия
	17	Изменение личности
	18	Простые постгипнотические внушения
	20	Кинестетические иллюзии; полная амнезия
Глубокий транс	21	Способность открывать глаза, не выходя из транса
	23	Фантастические постгипнотические внушения
	25	Полный сомнамбулизм
	26	Позитивные постгипнотические зрительные галлюцинации
	27	Позитивные постгипнотические слуховые галлюцинации
	28	Системная постгипнотическая амнезия
	29	Негативные слуховые галлюцинации
	30	Негативные зрительные галлюцинации

Последней я представляю вам классификацию стадий гипнотических состояний по Е. Каткову. Она принята многими специалистами в нашей стране. Разработана на основе теории И.П. Павлова.

1 стадия:

1 ступень: нарастающее снижение тонуса коры головного мозга. Показатели: ощущение покоя. Легкость, слышит все звуки, свои мысли контролирует, чувствительность сохранена, клиент легко реагирует на внушение двигательных реакций, легко выходит из этого состояния.

2 ступень: тонус коры еще более снижен, глубоко заторможен двигательный анализатор. Постепенно закрываются глаза. Ощущение тяжести в

теле. Показатели: глаза закрыты, но при внушении легко открываются. Прикосновение к руке вызывает нормальное движение, двигательные реакции легко осуществляются, активно воспринимается окружающее. На этой ступени легко разбудить клиента.

3 ступень: тонус коры значительно снижен, более глубокое угнетение двигательного анализатора и второй сигнальной системы (речевые стимулы). Показатели: ощущение дремоты, сонливости, вялое течение мыслей, чувство тяжести в теле, расслабление мышц. Поднятая рука бессильно падает. Невозможно поднять веки, пошевелить рукой. На вопрос о самочувствии клиент отвечает медленно или совсем не отвечает. Окружающее слышит, по пробуждении уверен, что сам смог бы выйти из этого состояния.

2 стадия:

1 ступень: тонус коры снижен, возникает зона раппорта (специфическая связь между клиентом и терапевтом, описание ниже), торможение включает каталепсию, вторую сигнальную систему и кожный анализатор (аналгезия – не чувствует боли). Появляются переходные состояния – «уравнительная фаза» (по И.П. Павлову эта фаза характеризуется одинаковой реакцией на сильный и слабый стимулы). Показатели: значительная сонливость, движения затруднены, возникает легкая каталепсия (поднятая рука ненадолго остается висеть в воздухе), не удается внушить двигательные реакции. Окружающие звуки слышит, но не проявляет к ним интереса.

2 ступень: восковая каталепсия, непроизвольная аналгезия, большее торможение второй сигнальной системы. Показатели: резкая сонливость. Значительное снижение кожной чувствительности, усиливающееся путем внушения. Реализуются внушения двигательных реакций, начавшееся автоматическое движение быстро затухает.

3 ступень: формируется уравнительная фаза, реализуются внушенные иллюзии при закрытых глазах. Показатели: полное исчезновение собственных мыслей. Слышит только гипнотерапевта, тетаническая каталепсия (рука пружинит). Внушения пассивных и активных двигательных реакций реализуются хорошо, анестезия слизистой носа (клиент не реагирует на нашатырь).

3 стадия:

1 ступень: полностью сформированная зона ропорта, превалирует первая сигнальная система, явная парадоксальная фаза (сильная реакция на слабый раздражитель и наоборот). Иллюзии хорошо реализуются при открытых глазах,

кроме слуховых и зрительных. Исчезает произвольная каталепсия (симптом К.И. Платонова – поднятая рука быстро падает).

2 ступень: почти полное торможение второй сигнальной системы, вызываются все положительные галлюцинации. Показатели: зрительные галлюцинации хорошо реализуются (пилит дерево, находящееся перед ним), при внушении открыть глаза галлюцинации исчезают, часто после этого происходит пробуждение. Легко реализуются двигательные реакции, частичная амнезия (забывание, выпадение из памяти) сеанса.

3 ступень: полное изолирование раппорта, вторая сигнальная система полностью отключена, кроме сторожевого пункта раппорта. Спонтанная амнезия, на этой ступени слова сильнее реального раздражителя. Показатели: легко реализуются все виды галлюцинаций (даже при открытых глазах), положительные и отрицательные галлюцинации хорошо реализуются постгипнотически. Полная амнезия, легкая трансформация возраста (возрастная регрессия или прогрессия). При открытии век глаза мутные, влажные.

Представленные классификации трансовых состояний являются наиболее распространенными и приемлемыми, по моему мнению. Каждый гипнотерапевт выбирает для себя наиболее актуальную, ту, которой он сможет пользоваться в своей деятельности.

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА. КЛАССИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ.

Общие положения.

В классическом гипнозе принята модель гипнотического состояния И.П. Павлова. Напомню, что, по его мнению, транс – это состояние при котором на фоне торможения коры больших полушарий существует бодрствующий участок мозга, который называется им сторожевым пунктом, лежащий в основе раппорта.

Под раппортом понимают специфическую взаимосвязь терапевта и клиента. Многие авторитетные специалисты в области гипноза выдвигают предположение о природе раппорта, но все из них сходятся водном: раппорт – изолированный участок коры головного мозга, связанный с голосом гипнотерапевта. Несмотря на обособление определенных участков мозга, воздействие с их помощью осуществляется и на другие, через ассоциативные связи. Именно поэтому существует возможность вызывать различные двигательные реакции, обманы восприятия и другие гипнотические феномены.

Раппорт бывает двух типов: генерализованный и изолированный. Генерализованный предполагает вербальную связь со всеми кто присутствует при сеансе. Его удобно использовать в тех случаях, когда необходимо передать слово кому-либо в процессе сеанса (например, коллеге). При изолированном - клиент слышит только гипнотерапевта. Феномен раппорта чаще всего вызывается внушением, через так называемую «привязку к голосу» и подавление восприятия раздражителей окружающей действительности. Данные внушения могут иметь различный характер, но в любом случае они производятся в начале сеанса.

Примером привязки к голосу можно привести следующие внушения: «сейчас для вас нет ничего важнее моего голоса … все посторонние звуки уходят… становятся дальше… когда вы слушаете только мой голос…», «в то время когда вы слышите окружающие звуки…эту спокойную музыку…слышите мой голос…который как и любой звук…всего лишь волна…которая проходя через ваше тело…может становиться картинками…другими звуками…или ощущениями вашего тела…» и тому подобные.

В общем смысле, раппорт – есть предтеча гипнотического состояния. Принятое понимание транса, в классическом подходе, подразумевает, как бы, видоизмененный сон, вызванный гипнотерапевтом. Это внушенный сон.

Для проведения сеансов используют тихое помещение, где нет посторонних звуков и отвлекающих факторов. Немаловажным аспектом в этом процессе является голос гипнотерапевта. Он должен быть уверенным, твердым и

императивным (навязывающим, металлическим). В то же время, некоторые начинающие практиковать гипноз для работы с клиентами, думают, что голос должен быть громким, совсем не обязательно. Если вы склонны к громкой речи, тогда пусть так и будет, в иных случаях нет смысла, поскольку важные особенности речи отмечены ранее и громкость к ним не относится.

Классический гипноз называют директивным, навязывающим клиенту определенное состояние. В соответствии с этим, у гипнотика возникает сопротивление, степень выраженности которого раскрывается в термине гипнабельности. Под гипнабельностью подразумевается способность клиента к восприятию внушений терапевта. Для ее выяснения проводят тесты на внушаемость. Несмотря на то, что не доказано, что более внушаемые клиенты лучше поддаются гипнозу, чем слабо внушаемые. Но стоит помнить, что проведение проб на внушаемость является и началом сеанса гипнотерапии. Я ниже приведу основные из них.

Тест падения назад.

Клиент становится прямо, гипнотерапевт располагается сбоку от него и ставит свои руки у его лба и затылка. Затем проводится внушение раскачивания и падения назад. При этом необходимо помнить, что клиента необходимо ловить, когда он будет падать, либо сзади должно стоять кресло. Внушения проводятся директивно и примерно такого плана: *«…сейчас вы почувствуете тепло…на своем лбу и затылке…вы с каждым вдохом отклоняетесь назад…с выдохом отклоняетесь вперед…это естественно для организма…при вдохе тело отклоняется назад…при выдохе вперед…постепенно вы начинаете раскачиваться сильнее…сильнее…еще сильнее…хорошо…вдох (со вдохом клиента)…выдох (с выдохом клиента)…(на вдохе) и вы падаете…падаете…падаете…».*

Тест сжатых пальцев.

Применяется для одновременного обследования на внушаемость большой группы людей или индивидуально. Клиентов просят сжать пальцы рук в замок, развернуть руки ладонями наружу и поднять вверх над головой. Терапевт показывает клиентам, как это необходимо сделать. Затем он просит их закрыть глаза, максимально возможно сильно сжимать пальцы рук и внимательно слушать его слова. Далее делаются следующие внушения (возможны различные вариации, в зависимости от предпочтений психотерапевта): *«Представьте, что ваши руки — это тиски... Сжимайте их сильнее, еще сильнее и удерживайте сжатыми. Я*

буду считать от 1 до 10 и с каждым моим счетом ваши руки будут сжиматься еще сильнее... Постепенно будет возникать чувство онемения в руках и тяжесть, и это поможет рукам сжиматься еще сильнее... Один.., два... три... Руки становятся более тяжелыми... Пальцы постепенно сжимаются... возникает легкое чувство онемения кончиков пальцев... четыре... пять... шесть... Пальцы сжимаются сильнее... Вам интересно чувствовать, как пальцы немеют и сжимаются еще сильнее... как тиски... семь... восемь... Когда я назову цифру 10 — пальцы сожмутся максимально сильно... При попытке их разжать — они будут сжиматься еще сильнее... девять... десять... Пальцы сжались... сцепились (!). Попробуйте разжать пальцы, они сжимаются еще сильнее (!)...вы не можете (почти без паузы)».

В тех случаях, когда пальцы пациентов сжаты максимально и опытному взгляду видна «гипнотическая готовность», если дело происходит в гипнотарии, то можно сразу же перевести пациента в гипнотическое состояние любым из имеющихся в арсенале психотерапевта способов. В других случаях целесообразно дотронуться до пальцев руки клиента и сказать: *«Теперь пальцы постепенно расслабляются... медленно разжимаются... руки становятся теплыми, и полностью возвращается чувствительность».*

Тест пальцы – гвозди.

Клиенту предлагают развести пальцы рук с максимальным напряжением, сделав их «твердыми, как гвозди». Далее терапевт внушает: «...а теперь я буду считать от одного до пяти... Обращайте внимание на свои пальцы... с каждой цифрой вначале пальцы левой руки... или правой, или обеих одновременно постепенно будут деревенеть... напрягаться... появится чувство онемения в руках... Один... пальцы постепенно напрягаются... появляется чувство онемения... легкого покалывания... Два... пальцы немеют и напрягаются сильнее... Три... еще сильнее... Четыре... пальцы крепко напряжены... как гвозди... Пять... пальцы полностью задеревенели... Попытайтесь согнуть пальцы... вы не можете (практически без паузы)...». Затем снимаются внушенные феномены.

Тест вызова тепла в руках.

Клиент кладет руки на колени. Терапевт располагает свои ладони над руками клиента, на расстоянии 5-7 сантиметров. После этого внушается тепло в руках, а затем можно внушить и специфические ощущения, покалывание, например.

Тест с внушением тяжести одной руки.

Сидящему пациенту предлагают положить руку на свое колено, затем несколько секунд смотреть в какую-либо одну точку и внушают, что рука его сейчас стала очень тяжелая, словно налилась свинцом. После этого врач слегка приподнимает руку больного и роняет ее ему на колено. Чем большее сопротивление врач встречает при попытке поднять руку больного, тем выше внушаемость. Ощущение, что рука стала тяжелой, возникает у пациента довольно легко, и это ведет к повышению его внушаемости.

Есть и другие тесты, но наша задача усвоить основные, которые наиболее просты и достоверны. В течение одного сеанса существует объективная необходимость использовать несколько тестов, от простых к более сложным. С приобретением опыта, появляется творческая составляющая этого процесса и свои модификации тестов.

Далее рассмотрим техники наведения транса в классическом гипнозе.

Метод аббата Фариа (перегрузка зрительного анализатора).

Данный метод состоит в том, что гипнотерапевт усаживает клиента, а сам находится в таком положении, чтобы немного возвышаться над ним. Терапевт находится на расстоянии примерно 50-70 сантимтров. Клиента просят пристально смотреть в глаза гипнотерапевта. Затем призводится внушение: *«…ваши веки тяжелеют…очень скоро им захочется опуститься…с каждым вдохом они все тяжелее…и тяжелее…тяжелее…держите глаза открытыми пока это не станет невозможным…глаза закрываются…медленно закрываются…закрываются… тяжелеет все тело…»*. Далее, после того как глаза закрылись, терапевт осуществляет следующие внушения: *«…ваши глаза закрыты и вы засыпаете…засыпаете…вы спите…»*.

Техника В.Е. Рожнова (перегрузка зрительного анализатора).

Клиенту предлагают смотреть на какой-либо блестящий предмет в течении нескольких минут. Затем гипнотерапевт производит внушения такого рода: *«…продолжайте смотреть на этот предмет…расслабьте свои мышцы…сейчас вы слушаете мой голос…и с каждым словом вы чувствуете…вы чувствуете как постепенно погружаетесь в сон…сначала в легкий сон…затем все глубже…глубже…расслабьте мышцы ваших рук…ваших ног…всего тела…расслабляются мышцы лица…шеи…глаза все тяжелее и тяжелее…веки словно наливаются свинцом…а сейчас я досчитаю до 10 и вы будете засыпать*

все глубже…и глубже…когда я назову цифру 10 вы будете глубоко спать и слышать только мой голос…».

Техника с фиксацией взгляда на кончике носа (перегрузка зрительного анализатора).

Клиенту предлагают расслабиться, можно провести для этого легкие внушения. Затем гипнотерапевт просит сконцентрировать взгляд на кончике носа, говорит. Что через некоторое время взгляд станет более туманным, расплывчатым и постепенно глаза захотят закрыться, и вы захотите уснуть. После этого можно использовать нарастающий счет для погружения в сон.

Техника визуализации (перегрузка зрительного анализатора).

Данная техника предполагает представление определенного места или объекта. При визуализации зрительный анализатор утомляется не хуже чем при реальном рассмотрении объекта. Существует два варианта этой техники. Первый, когда терапевт описывает какую-либо местность, которую предлагает визуализировать клиенту, и наполняет ее бесконечным количеством визуальных образов, мелких деталей перегружая зрительный анализатор. Второй вариант, когда терапевт предлагает визуализировать какой-либо предмет (маятник например) и пристально смотреть на него в своем воображении, в процессе клиенту производят внушения тяжести тела, расслабления, сонливости. Довольно интересен тот факт, что при визуализации маятника клиент более быстро погружается в трансовое состояние, чем при наблюдении за реальным объектом. Это объясняется тем, что в воображении маятник осуществляет движение в соответствии с состоянием самого клиента, в то время как реальный маятник может входить в диссонанс с ним. Через некоторое время можно прибегнуть к нарастающему счету.

Метод внушения состояния сна (перегрузка слухового анализатора).

Клиента укладывают в темной комнате, рядом устанавливают источник звука. Источник включают на несколько минут, чтобы пациент привык, адаптировался к этому звуку. Затем пациента просят закрыть глаза, думать о сне и внимательно слушать метроном.

Спустя 10-15 минут начинают произносить формулы словесного внушения. Речь должна быть монотонной, тихой, однообразной и в то же время слегка

эмоционально окрашенной. Между отдельными частями фраз делаются паузы. В паузах продолжает работать источник звука.

Пример использования техники внушения состояния сна.

«Закройте глаза... думайте о сне. Фиксируйте свое внимание на звуке (характеризуется звук) и слушайте мой голос... Я начну считать от 1 до 20, и постепенно, с каждым моим счетом ваше тело начнет расслабляться... дыхание будет становиться ровным, спокойным... Постепенно вас будут охватывать приятная дремота, сонливость... Один... Два... Три... Ваше тело постепенно расслабляется... тяжелеют руки... ноги... Четыре... Пять... Приятное тепло распространяется по всему телу... исчезают посторонние звуки... Шесть, семь, восемь... В голове появляется легкий туман... с каждым моим словом он усиливается... обволакивает все тело... и от этого мышцы всего тела расслабляются все сильнее и сильнее... Девять, десять, одиннадцать. Туман все нарастает... усиливается чувство сонливости... все больше и больше хочется спать... Ваше внимание сконцентрировано только на звуке... моем голосе... приятном чувстве расслабленности и теплоты... Двенадцать, тринадцать, четырнадцать... Вы постепенно засыпаете... мой голос слышится несколько тише...

Метод пассов с прикосновением (перегрузка кинестетических анализаторов).

Клиент укладывается на кушетку раздетый по пояс. Важно проследить за комфортностью температуры в помещении, чтобы не было неудобств и отвлечения внимания. Затем терапевт начинает производить пассы на лицом и грудью клиента, периодически слегка касаясь кожи. Через некоторое время клиент начинает засыпать, медленно и спокойно. При этом необходимо проводить и словесное внушение.

Техника мгновенного наведения.

Эта техника основана на использовании состояния непонимания, замешательства клиента. Она может использоваться в различных видах исполнения. Мы разберем основные и базовые, которые каждый может модифицировать под себя.

Довольно часто в этих техниках используют падения. Например, сидячего на стуле клиента резко опрокидывают назад и проводят громкое и четкое внушение (спать!). На некоторое время в процессе падения у человека возникает

состояние замешательства, за счет которого сделанное внушение моментально воспринимается и усваивается. Важным моментом здесь является страховка. Резко опрокинув клиента гипнотерапевт должен подхватить его голову и спокойно опустить его на пол.

Довольно эффективными являются техники вызова замешательства при помощи словесных оборотов. Например, клиенту, сидящему с закрытыми глазами, терапевт говорит следующее: *«Поднимите вашу правую руку до уровня груди, постарайтесь максимально расслабить ее. И в то время как левая рука находится в этом положении, правая рука плотно прижата к спинке кресла (кушетке или другой поверхности). И пусть обе руки становятся все тяжелее и тяжелее, и все сильнее давят на спинки кресла, а вы засыпаете все глубже и глубже. Спать глубже, крепче…».* Таким образом, можно вызвать замешательство у клиента и проводить внушения.

Техника использования привязок.

Иногда эта техника называется «привязкой к трамвайной ручке». Суть ее заключается в том, что гипнотерапевт связывает два различных процесса (засыпание и спуск на лифте). При этом воздействие происходит опосредованно. Эта же техника используется и в эриксонианском гипнозе, но там она более мягкая и деликатная.

Пример использования техники привязок.

«Процесс погружения в транс похож на то, как мы спускаемся на лифте… сейчас вы на верхнем этаже и постепенно начинаете опускаться ниже и ниже, глубже и глубже… Вы можете заметить цифры обозначающие этаж…9 вы постепенно расслабляетесь все больше и больше, вы чувствуете легкую тяжесть своего тела…8 этаж вы постепенно начинаете засыпать все глубже и глубже спускаетесь все ниже и ниже, когда вы будете на первом этаже вы глубоко погрузитесь в целебный сон…и так далее».

Если клиент еще не достаточно погрузился на момент, когда достиг первого этажа, вы можете продолжить счет вниз пока не достигнете нужного состояния для работы.

Для работы в технике привязки вы можете использовать любые процессы, которые придут вам в голову. Чаще всего используются, связанные со спуском, погружением и тому подобные.

Привязки очень эффективно действуют для утилизации транса, но об этом в соответствующем разделе.

Техника конфузного транса.

Техники конфузного транса используются, так же как и в моментальном наведении, на основе замешательства. Но разница в том, что здесь мы используем для вызова замешательства разрывы шаблонов. Шаблоном называется определенный стереотип, который обуславливает некоторую привычную последовательность действий, мыслей и т.д. В то время, когда например действие по шаблону прерывается, у человека возникает замешательство.

Наиболее ярким примером является рукопожатие. Когда люди обмениваются рукопожатиями, они делают это механически, по шаблону. Гипнотерапевт может разорвать этот шаблон. В тот момент, когда человек протягивает руку он, перехватывает ее своей левой рукой и поднимает до уровня глаз. Затем фиксируя взор клиента на середине ладони своим указательным пальцем. После проводит рукой у лица клиента от лба до груди совершая внушение (спать, падать или другое).

В эстрадном гипнозе часто используют эту технику. Например, человек поднимается по лестнице на сцену. В то мгновение, когда он поднял ногу, чтобы подняться на последнюю ступень, гипнотерапевт подхватывает его за подбородок и затылок, поднимая голову высоко вверх. Далее следует резкое внушение: «Спать! Спать глубже, крепче! Еще глубже! Хорошо…». Далее нельзя терять время. Сразу переходят к следующему внушению – в спине лом, анестезии или любому другому.

Техника диссоциации.

Понятие диссоциация означает разъединение, разобщение. В гипнозе оно предполагает отделение сознательного и бессознательного или перенесение личности из настоящего места, времени в другое. Для этого можно использовать множество приемов.

На одном из семинаров Д. Гриндер приводит такой случай из практики М.Эриксона. Он сказал своей клиентке, что хочет поговорить с ее мозгом, и тогда когда он будет готов к этому, ее рот откроется и скажет да. Затем он подождал (минуты 2-3), пока она сказала да и начал проводить сеанс.

Эту технику можно использовать и в другом варианте. Гипнотерапевт в процессе наведения транса говорит следующее: «пока ваше сознание сконцентрировано на расслаблении ваших мышц, бессознательное слушает меня и только меня…ваши осознаваемые мысли улетают в небо. Как воздушные шарики…выше и выше…бессознательное сконцентрировано на восприятии…и

вы можете окунуться в воспоминания…вспомнить себя маленьким и отмотать время назад…вспомнить свой день рожденья 5 лет назад…тогда вы могли придумать себе место где вам хорошо и спокойно…там есть все, что вам нужно…и т.д.» В этом примере используется диссоциация не только сознательного и бессознательного, но и личности в целом. То есть человек сидит в кресле и в то же время погружается в события своего дня рождения (там его следует ассоциировать, этого нет в тексте так как это может размыть технику и ее будет трудно уяснить), а оттуда в приятное место, где хорошо и спокойно. То есть человек находится там, в своем воображении, и все события для него реальны (при условии хорошей ассоциации с местом), а здесь в кресле он себя не ощущает.

Для того чтобы произвести более эффективную ассоциацию в том месте, куда человек диссациирован, необходимо более точное его представление об обстановке. Для этого можно элементарно попросить его оглядеться вокруг, увидеть что справа, что слева, обратить внимание на звуки, присутствующие там, почувствовать определенные переживания, связанные с этим местом.

Один из видов диссоциации предлагает Пирогов, его формулировка заключается в обращении к «глубокоуважаемому глубинному разуму» клиента, то есть той части, которая, по сути, и является бессознательной.

При проведении диссоциации важно уделить внимание тому, чтобы клиент был заранее информирован о сути используемых вами понятий, то есть разъяснить, что есть бессознательное, глубинный разум и так далее. Эта информация не должно быть подробной, важно чтобы была передана суть – есть та часть вас, которая может управлять вами без сознательного участия и именно с ней я буду налаживать контакт для вашего выздоровления.

Очень важное правило – диссоциировал, ассоциируй. Это очень важно! Чтобы не нанести вред психике клиента возвращайте его в комнату, где вы находитесь, в обратном погружению порядке. В случае вышеприведенного текста клиент из приятного места возвращается в день рожденья, затем в кресло, а после ассоциируются сознательное и бессознательное, в единое целое, целостную личность, которая обновилась и нашла что-то новое и полезное для себя.

Техника фракционного гипноза по Фогту.

Следует сразу уточнить, что данная техника не содержит в себе определенных приемов для наведения транса. В ней заложен один важный принцип, который следует знать каждому гипнотерапевту.

Фогт знаменит одним из случаев, после которого и был сформулирован один из важных принципов. Его клиент имел очень низкую гипнабельность. Соответственно, гипнотерапевту было сложно достигнуть нужной степени погружения для работы. Тогда Фогт решил использовать не совсем традиционный сеанс. Он повторял формулы наведения транса множество раз, но при этом при достижении определенных признаков транса (каких максимально мог достичь) производил выведение из этого состояния. В следующий раз он сообщал клиенту, что тот погрузится в этот раз еще глубже. Такие действия продолжались, пока клиент не достиг нужной степени глубины. Для этого потребовалось три сотни погружений с последующим выводом. Тем стал знаменит Фогт.

В соответствии с его опытом, был сформулирован следующий принцип: при последующих погружениях в трансовое состояние клиент может достигать большей глубины. Это напоминает своего рода наработку навыка. Практикующим терапевтам известно, что довольно трудно бывает погрузить клиента в 3/3 (по Каткову) на первом сеансе, за исключением случаев высокой гипнабельности. Но при последующей работе это может стать более реальным. Следует упомянуть, что помимо глубины погружения увеличивается и его скорость.

Техника вызова трансовых феноменов.

Техника вызова трансовых феноменов проистекает из того предположения, что усвоенный феномен приводит к достижению соответствующей стадии гипнотического состояния. Например, вызванная каталепсия приводит клиента к каталептической стадии.

Наиболее показательной, на мой взгляд, может быть техника левитации руки. Вы присаживаетесь рядом с клиентом. Берете пальцами его ладонь слегка придерживая ее. При этом производите начальные внушения, например такие: *«…расслабьтесь, сейчас я возьму вас за руку и буду слегка придерживать ее, не помогайте мне…пусть все происходит само собой…просто слушайте меня и будьте внимательны к тому, что я говорю…»*. После того как рука клиента у вас вы продолжаете: *«…через некоторое время я начну проводить пальцем по вашей руке (до кисти, локтя, плеча, принципиальной разницы нет) и вы почувствуете специфические ощущения покалывания, легкого покалывания…»*. Далее проводите пальцем по руке, усиливая внушение покалывания, затем внушаете эти ощущения без прикосновения к ладони. Через некоторое время вы отменяете это внушение. Следующий шаг: *«…теперь я снова буду прикасаться к вашей руке…проводя пальцем по ней и вы сможете почувствовать легкие, спонтанные движения…в пальцах рук или во всей руке…это могут быть легкие подергивания…они будут происходить сами собой без вашего участия…вы можете только наблюдать за*

ними…». После того, как вы заметите какие-либо движение необходимо их отметить и поощрить, сказав ,например, «хорошо». Далее отменяете это внушение. Если глаза клиента все еще открыты, вы можете внушением закрыть их, увеличивая параллельно расслабление тела. Вслед за этим продолжаете: *«…сейчас я снова начну касаться вашей руки но на этот раз я хочу чтобы она становилась легкой…как перышко…все легче и легче…она может начать подниматься медленно легко…это происходит само собой…рука легкая как перышко…все легче и легче (если глаза открыты обратите внимание клиента как рука поднимается помимо его желания, если закрыты вы можете открыть их, без вывода из достигнутого состояния) оставаясь столь же расслабленным, продолжая пребывать в приятном состоянии ваши веки могут подняться…ваши глаза медленно открываются»*. Когда рука поднялась на некоторую высоту 10-15 сантиметров вы останавливаете и подхватываете ее, а затем привязкой углубляете состояние транса: *«…теперь когда я коснусь вашей руки к ней постепенно вернется привычное состояние веса…и она начнет медленно опускаться вниз…вместе с ней будут закрываться ваши глаза…когда рука окажется на колене (кушетке и т.п.) ваши глаза будут полностью закрыты…(начинаете проводить пальцем по руке)…когда ваша рука опускается вы все глубже погружаетесь в состояние транса…когда она коснется вашего колена вы погрузитесь так глубоко как можете…вы будете слышать только мой голос…вы погружаетесь все глубже и глубже…и слышите только мой голос…»*.

Техника Элмана.

Данная техника сочетает в себе две предыдущие. Элман был озабочен тем, что многие варианты погружения в транс занимают достаточно большое время и постарался минимизировать его затраты. Он использовал ее для эстрадного гипноза, но она актуальна и полезна в гипнотерапии. Главным достоинством является то, что она увеличивает время для утилизации (использования для лечебных целей) транса. Элман так же любил конфузные феномены, но о них в описании самой техники мы упоминать не будем, чтобы не размывать ее. Их использование он осуществлял так, например, просил клиента попробовать открыть глаза, когда у него это получалось Элман резко восклицал: «кто вам разрешил открыть глаза, немедленно закройте их!» и тому подобное.

Клиент усаживается на стул. Гипнотерапевт становится рядом, чуть сбоку. Затем располагает свою руку немного выше уровня глаз и просит клиента смотреть на его кольцо (в центр ладони и т.п.), говоря при этом следующее: *«…смотрите на мое кольцо…сейчас я плавно начну опускать свою руку вниз (начинает опускать)…и ваши глаза будут закрываться…(после закрытия глаз*

указательным пальцем касается промежутка между бровей и продолжает внушение) ...расслабьте ваши глаза...максимально на сколько это возможно...позвольте им быть расслабленными...хорошо...теперь докажите себе что вы не можете их открыть...попытайтесь...докажите себе что не можете их открыть...(если клиент открыл глаза просим его закрыть их)...теперь я буду считать до трех...со счетом три я щелкну пальцами и ваши глаза откроются...раз...два...три (щелчок пальцев)». Далее повторяем процедуру, но при внушении расслабления глаз внушаем клиенту, что его, на этот раз, глаза расслабляются в пять раз сильнее. При дальнейших повторениях внушаем расслабление в десять, пятнадцать раз сильнее и так далее. В то время как достигнута каталепсия клиента привязывают к голосу, создавая изолированный раппорт. Продолжать углубление трансового состояния можно с использованием любой другой техники. Элман же предлагает следующее: *«...сейчас я попрошу вас отнимать из ста по семь...затем вы представляете себе результат в виде визуальной цифры...и сообщаете мне его вслух...с каждым разом цифры будут отдаляться от вас...все дальше и дальше пока окончательно не станут маленькими... и вы не сможете разглядеть ответ (можно повторить индукцию)...начинайте».* Если же клиент доходит до двух, вы просите его продолжать далее. В конечном счете через некоторое время становится невозможным разглядеть ответ.

Техника постановки и воспроизведения триггера.

Слово триггер означает толчок. В нашем случае это определенное слово, образ или прикосновение запускающее процесс погружения в трансовое состояние. Это понятие сходно с тем, что в эриксонианском гипнозе называют якорем. Он может быть визуальным, аудиальным и кинестетическим.

На первой встрече его можно использовать, только если клиент уже имел опыт гипнотерапии. Для этого его просят подробно рассказать, как проходил сеанс, описать обстановку, что говорил терапевт, что он делал и так далее. Сам процесс наведения тоже оказывается своего рода триггером, в результате клиент начинает постепенно, вспоминая процесс своего погружения в прошлом, погружаться в транс. Но если у клиента нет такого опыта, вы можете поставить триггер после первого наведения.

Когда вы достигли достаточной глубины и утилизировали трансовое состояние, вы можете установить триггер, для более легкого и быстрого достижения этого состояния в следующий раз. Например, можно внушить следующее: *«...когда в следующий раз вы придете на сеанс...устроитесь удобно в этом кресле...я скажу слово ключ...и вы погрузитесь снова в это*

состояние…которое у вас есть сейчас…в котором вы будете слышать только мой голос…». Это внушение повторяется несколько раз, после чего клиента выводят из транса. На следующем сеансе вы воспроизводите данный механизм. Постановка данного триггера в глубоком состоянии (3/3 по Каткову) может затем вызывать это состояние мгновенно, то есть после выведения из транса, слово ключ введет клиента обратно в то же состояние. При использовании такого рода внушений в более поверхностном трансе, оно облегчает и ускоряет процесс наведения в последующем, но не погружает на ту стадию и ступень, на которой триггер установлен.

Данная техника, так же осуществляется через создание, так называемой, субличности психотерапевт. Она более трудоемкая, но дает гораздо больше преимуществ, чем первая. Помимо того она обеспечивает большую защиту от случайного вызова этого состояния, которое может произойти если клиент услышит слово триггер от кого-то и ассоциирует его произношение с вашим голосом. Если он найдет его похожим, существует возможность погружения в транс, это может быть не совсем уместным (мягко выражаясь) в той ситуации.

НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА. ЭРИКСОНИАНСКИЙ ГИПНОЗ.

Общие положения.

Как было описано ранее, существуют некоторые отличия в понимании сущности трансовых состояний в классическом гипнозе и эриксонианском. В первую очередь стоит заметить, что если в классическом гипнозе состояние внушенного сна является специфическим для клиента, то в модели гипноза Милтона Эриксона это состояние обычное и привычное для каждого человека. Оно реализуется по несколько раз в день, например, перед засыпанием, в период пробуждения, когда мы задумываемся о чем-либо и отрешаемся от окружающей атмосферы, смотрим на облака, забывая о времени и так далее.

Иногда в литературе по гипнозу мы находим определение данной модели как «недирррективной». Мнение автора, по этому вопросу, довольно однозначное – не директивного гипноза нет. Поскольку слово директивность подразумевает задание направления клиенту, для входа в состояние и реализации лечебных внушений. Подход эриксонианского гипноза можно назвать относительно мягким, но, все же, директивным или мягко внушающим необходимые феномены.

Ранее нами упомянуто, что в эриксонианском гипнозе принята теория в которой раппорт выступает как очаг сверхбодрствования. Это не совсем так. Многократные исследования электроэнцефалограммы клиентов в гипнотическом состоянии свидетельствуют о разлитом торможении по коре больших полушарий и возникновении сторожевого пункта (очага возбуждения) связывающего клиента с терапевтом. Так, дело обстоит при наведении глубокого транса, в то же время методы эриксонианского гипноза можно использовать и в бодрствующем состоянии, при этом так же создавая зону раппорта. Отсюда и проистекает теория сверхбодрствования участка раппорта, но она пока не подтверждена основательными клиническими исследованиями.

По моему мнению эти различия имеют лишь теоретический характер и в наименьшей степени влияют на практические техники реализации того или иного подхода. Главное, что отличает классический и эриксонианский гипноз то, что во втором случае исчезает понятие гипнабельности, поскольку завуалированная форма внушений создает впечатление, что клиент управляет процессом, и направлена на снятие сопротивления и вызов доверия к терапевту. Данный эффект достигается тем, что формулировки внушений не подразумевают прямого давления и носят обобщенный характер, оставляя степень свободы клиента внутри заданного направления.

Любая реакция клиента является желательной. Например, вы даете следующие внушения (они намеренно сокращены, для показания модели): «и сейчас когда ваша рука…висит в воздухе…мои пальцы придерживают ее… позволяя почувствовать… какие-то новые ощущения… мурашки… покалывание… или еще что-то…и когда я отпущу вашу руку она может остаться в этом положении…(отпускает руку и она опускается вниз)…раз ваша рука опустилась…значит вы сейчас в более глубоком состоянии, приятного расслабления… ваше тело уже все глубже погружается в транс…» и так далее. Если в классическом гипнозе в последующем необходимо добиться внушения феномена каталепсии, так как это предполагает форма данного метода, то в эриксонианском – это не обязательно, поскольку любая реакция является желательной для гипнотерапевта.

Эти отличия позволяют приобрести в работе большую гибкость и наиболее актуальны для начинающих использовать гипнотерапию, поскольку позволяют обойти сопротивление клиента, преодоление которого в классическом методе требует определенного опыта и четко выверенных процедур.

Далее разберем основные вербальные характеристики речи гипнотерапевта, работающего в эриксонианской модели, которые используются на всем протяжении сеансов и обеспечивают ее эффективность.

Вербальные характеристики речи.

Обобщенность речи.

В данном виде использования речи для трансовых сессий обобщенность достигается путем укрупнения категорий. Например, вместо инструкции представить море, рациональнее попросить клиента представить воду или водоем, это обобщенная характеристика, позволяющая клиенту проявить определенную степень свободы в выборе объекта. Обобщенная речь позволяет мягко направить мысли и представления клиента в нужном русле. Выражаясь метафорически, мы создаем канву водоема, которую клиент сам наполняет деталями. Важно понимать, что в любом случае мы задаем направление.

Трюизмы.

Трюизмы один из видов речевых оборотов, который необходим для освоения методов эриксонианского гипноза. Слово трюизм означает банальность, то есть аксиома или банальная истина. Примером данного оборота можно приводить следующие высказывания: «за облаками всегда есть солнце», «каждый человек может позволить себе расслабиться в любой момент времени», «глубокий и крепкий сон позволяет наполниться силами, для нового дня» и тому подобное.

Допущения.

Эти обороты имеют процессуальную природу, они увязывают два процесса, один из которых естественный, второй внушаемый или выстраивают внушения в виде предположений. Они реализуются с использованием в речи таких оборотов: «по мере того как», «пока», «как только», «возможно» и подобных. Например, следующее высказывание для наведения транса: «по мере того как голос… который вы слышите звучит… наполняет пространство вашего разума… вы можете замечать как ваше тело… становится все более тяжелым… теплым… ваши руки все сильней давят на бедра… и голос меняется позволяя… все глубже погружаться в состояние полного расслабления… с каждым словом… все глубже и глубже», «возможно вы сможете сейчас… уловить тонкую волну… расслабления и покоя… пробегающую по телу… которая может усиливаться… скаждым выдохом… позволяя чувствовать себя более спокойно… расслабленно… в безопасности… » и так далее.

Противопоставления.

Эта вербальная конструкция реализуется через обороты: чем, …тем. В данном случае мы снова отвлекаем внимание на какое-либо действие, ощущение, связывая его с внушением. «Чем больше вы сопротивляетесь, тем больше погружаетесь в состояние транса», «чем легче становятся ваши руки, тем проще и крепче закрепляются слова в вашем подсознании».

Правильные вопросы.

Да, бывают правильные вопросы, которые могут индуцировать трансовые состояния. Они исходят из того, что тот или иной феномен уже есть, вопрос лишь в том, отдает ли себе в этом отчет наш клиент. «Вы уже почувствовали как начало расслабляться ваше тело?», «осознаете ли вы что вы в трансе?», «вы уже нашли свой темп входа в состояние приятной расслабленности и покоя?».

Выбор без выбора (двойная связка).

Суть данных оборотов состоит в том, что мы предлагаем клиенту выбор, но каждый из вариантов для нас является приемлемым. Это один из мощнейших инструментов воздействия. «Ваши глаза могут закрыться сейчас или чуть позже», «вы можете погружаться в транс в своем темпе», «вы можете погружаться в транс с открытыми или закрытыми глазами», «уже сейчас вы избавитесь от 80% ваших симптомов или освободитесь от них на все 100%».

Внушения в кавычках.

Здесь ваши внушения скрыты за словами другого лица, вы просто произносите внушения от его имени. «как говорил великий мудрец – чтобы

излечиться от любой болезни…вы можете успокоить свой ум…отпустить все мысли…представить воду…наблюдая за игрой солнечных лучей…сосредоточиться на их игре…и через некоторое время удивиться…состоянию максимальной расслабленности и сосредоточенности», «когда мой друг рассматривал картину…по его словам он сначала…рассмотрел детали лица…моей одежды…а затем его взор рассеялся…он увидел образ целиком…он стал расплываться…и закрыв глаза образ оставался перед его взором…он дарил приятные ощущение радости…избавил от роящихся мыслей…позволил расслабиться…отдохнуть…за это непродолжительное время».

Это основные вербальные приемы, используемые для работы, которые интегрируются в речь гипнотерапевта.

Помимо вышеизложенного для формирования раппорта и воздействия на клиента используется несколько иной принцип, нежели в классическом гипнозе. На первом этапе работы с клиентом (наведение и углубление транса) осуществляется подстройка к клиенту, а затем его ведение.

Подстройка может быть по разным показателям и нужна для того, чтобы вызвать доверие и сформировать зону раппорта. Она подразумевает отзеркаливание различных характеристик клиента. Наиболее важными являются следующие аспекты: поза, жесты, дыхание, ритм речи и системы репрезентации. Когда вы подстраиваетесь к клиенту он начинает относиться к вашему поведению и словам, как к своим собственным, что и позволяет вызвать доверие. Скопировать позу клиента можно и детально, а вот жесты не стоит, иначе может сложиться впечатление, что вы парадируете клиента и оттолкнуть, вызвать недоверие. Поэтому жесты лучше делать похожие или просто обозначать направление жеста и не завершать его. Помимо этого не стоит подстраиваться к индивидуальным недугам клиента: тикам, непроизвольным спазмам, заиканию и так далее. Подстройка по дыханию достигается выстраиванием своего ритма дыхания соразмерно ритму дыхания клиента. Когда вы говорите, говорите с выдохом клиента. Длинна фраз зависит от темпа речи клиента.

Подстройка по репрезентативным системам заключается в том, чтобы определить ведущую модальность речи человека и использовать именно ее. Модальностей находят всего три: визуальная, аудиальная и кинестетическая.

Люди, принадлежащие к визуальной модальности (визуалы), склонны описывать свой опыт как образы, в виде картинок. Они часто употребляют слова «вижу», слова описывающие внешность, цвет форму и так далее. Часто они обладают яркой жестикуляцией.

Клиенты с ведущей аудиальной модальностью (аудиалы) представляют свой опыт в словах и звуках, они описывают реальность через призму звучания. Они любят слова «гармония», «резонировать», говорят «звучит заманчиво» и так далее. Их жесты чаще не ярко выраженные и в большинстве случаев локализованы в области солнечного сплетения.

С преобладанием кинестетической модальности появляются в речи слова описывающие ощущения. Это может быть ощущение тела в пространстве, тепла, холода, запах и иные. Они передают опыт, например, так: «Голова скоро лопнет от возмущения», «я чувствую что-то неладное», «ощущение, что жизнь налаживается»… Их жесты чаще скупы и локализованы в зоне низа живота.

Таким образом, определив ведущую модальность клиента, вы начинаете ее использовать. Еще лучше если вы заметите иерархию модальностей, поскольку «одномодальных» людей не бывает, и будете работать с ее учетом.

После хорошей подстройки к вам растет доверие и со временем, вы формируете зону раппорта. Затем вы переходите к ведению. То есть вы начинаете видоизменять свое поведение, тем самым изменяя поведение клиента, который последует за вами.

Это, конечно, лишь самые простые способы подстройки. Можно обойтись и без них, когда вы научились подстраиваться к эмоциональному состоянию клиента, его убеждениям и ценностям.

Несколько слов стоит сказать об использовании голоса. Вы, конечно, можете использовать свой обычный режим, в котором вы общаетесь, но для большей эффективности лучше целенаправленно его видоизменять.

В эриксонианском гипнозе есть два актуальных варианта построения голоса.

Первый, когда ваш голос приобретает определенный ритм. Рисунок речи движется по синусоиде. Ритм можно вводить разными способами: громкостью, интонациями, высотой, скоростью речи. Например, используя громкость для введения ритма, вы говорите как обычно, затем постепенно говорите тише (иногда вплоть до шепота), затем снова постепенно говорите громче и так по кругу.

Второй вариант – распределение голосовых модуляций по стадиям транса. В самом начале сеанса вы говорите в обычном режиме, через некоторое время голос становится ниже и медленнее, затем, когда состояние клиента углубляется, голос низкий диафрагмальный и медленный, иногда с долей императивности. Когда вы начинаете выводить клиента, вы голосом следуете в обратном порядке.

Помимо вышеизложенных вариаций использования голоса, можно ввести внешний ритм. Вы перед началом сеанса включаете музыку (спокойную, располагающую к отдыху и покою) и голосом встраиваетесь в ее ритм. Это очень хороший прием, который помогает создать приятную атмосферу сеанса и эффективно использовать внушения. Как на своих тренингах говорит С. Горин: «Речь, положенная на музыку – это речь для подсознания».

Техника «Сопровождение в приятном воспоминании».

Данная техника основана на том постулате, что каждый человек в своей жизни переживал приятные моменты, когда чувствовал себя в безопасности, тело было расслабленным, эмоции спокойными. Так как важнейшая задача на первом этапе подстроиться и вызвать доверие, данные переживания могут служить достижению этой цели. Если удается вспомнить этот опыт и погрузиться в него, все стороны этого переживания будут представлены в настоящий момент.

Для примера мы можем воспроизвести в воображении наиболее счастливый момент нашей жизни. Это может быть первое воспоминание, которое приходит в голову. Когда радость и восторг переполняют, мир словно окрашивается в яркие тона, начинает резонировать со словами восхищения на устах. Прокручивая в памяти эти моменты, мы начинаем переживать их заново, весь спектр эмоциональных оттенков просыпается в нас в этот момент. Возможно, в результате обычного припоминания не удастся ощутить эти переживания довольно полно, но при лучшей концентрации на этом моменте и ассоциации в нем (представление от первого лица, уточнение деталей обстановки) возможно усиление интенсивности переживания.

Таким образом, мы можем воспользоваться опытом нашего клиента для того чтобы вызвать то, или иное необходимое явление.

Пример использования техники «Сопровождение в приятном воспоминании».

Сейчас я предлагаю вам провести некоторое время…в приятном состоянии…отдыха…расслабления…для восстановления ваших сил…выздоровления тела и души…и для того, чтобы всё получилось вам необходимо просто устроиться максимально удобно…прикрыть глаза…и пусть мы обычно не задумываемся о том…что в нашей жизни может быть…множество моментов…когда мы можем быть наедине с самим собой…позволяем себе отдых…когда есть возможность ничего не делать…будто оказавшись на берегу…где у самой кромки воды можно наблюдать как…берег сливается с поверхностью воды…заметить как солнце

лучами света…в причудливой игре привлекает внимание…ведь древние считали, что вода дарит состояние покоя…равновесия…и можно удивиться этому сочетанию…сосредоточенности и расслабленности…и я не знаю есть ли вокруг птицы или животные…которые своими голосами могут создать мелодию этого места…сливаясь в безмятежности звуков воды…легкого потока воздуха…играющего с окружающей зеленью…словно обтекая ее со всех сторон…как обтекают тебя все окружающие звуки…которые позволяют телу больше расслабляться…концентрироваться на мелодии этого голоса…которая будет с тобой все это время…когда лучи солнца…согревают открытые участки твоего тела…ты чувствуешь надежную…твердую опору…под своими ногами…которая может согревать твои ступни…передаваться каждой клеточке твоего тела…наполняя приятным теплом…расслабленности…с каждым вдохом чистого…свежего воздуха…дыхание может становиться спокойнее…еще ровнее…переполняя всю твою сущность…ощущениями приятного отдыха…расслабления и…безопасности…и так далее…

В данном тексте, посредством воспоминания о каком-либо опыте отдыха у воды, мы реализуем состояние расслабленности и покоя. Но важно обратить внимание на то, что в тексте используется максимально обобщенная речь, чтобы клиент мог сам достраивать нужный ему образ (поверхность воды, а не море, например). Заметим, что в процессе уже реализуются внушения и усиления тех или иных физических эффектов, привязка к голосу и посторонние звуки используются для углубления состояния или в ином случае отсекаются. Помимо этого, следует отметить, что текст приведен с использованием всех репрезентативных систем, что позволяет больше ассоциировать в ситуации и попасть в любом случае в удобную для клиента манеру группировать опыт.

Техника «Что вижу, то пою (5-4-3-2-1 или скажите «да»)».

Данная техника наведения основана на том, что человеческое сознание склонно к инерции. Это доказано экспериментально. Опыты показали, что если человек трижды ответил вам положительно, в следующий раз с 80% вероятностью он отвечает согласием (естественно, если это предложение не абсурдно по своей природе). Этот феномен часто используют в различных видах общения, но наибольшую эффективность такой метод находит в описании объективных моментов окружающей человека действительности.

Иными словами, вы описываете то, что объективно может обнаружить человек. Эта схема имеет определенную последовательность. Здесь важно идти от меньшего к большему. Помимо этого, как и в предыдущем примере, вы используете все репрезентативные системы, для работы.

В общем, схема наведения данным методом немного растянута, но это придает ей стабильности и эффективности. Суть ее включает в себя постепенное увеличение внушающих фраз: сначала вы говорите по 5 различных утверждений на каждую из репрезентативных систем (визуальную, аудиальную и кинестетическую) из которых 4 описывают реально воспринимаемые человеком стимулы и 1 внушение. Далее 3 описания 2 внушения, 2 описания 3 внушения и так далее. Таким образом, вы плавно переходите к фразам внушающего характера, с помощью которых углубляете уже имеющееся состояние транса.

Пример использования техники «Что вижу, то пою».

Пока в этот момент ваши глаза еще открыты…вы можете обращать внимание на окружающую обстановку…вы можете заметить отдельные детали моей одежды…как в моих руках вращается ручка…замечать цвет стен…этого пола…и это означает, что со временем ваши глаза прикроются…возможно уже сейчас…или в другой момент, когда им этого захочется…и даже в этот момент вы различите…легкие звуки секундной стрелки часов…возможно заметите какие-то звуки за дверью…чьи-то шаги…слышите звуки этой мелодии…мелодию моего голоса, который…будет с вами все время…в то время, как остальные звуки становятся фоном…для вашего состояния…глубокого расслабления…когда ваши ноги опираются…о надежную поверхность этого пола…вы можете заметить ощущения прикосновения вашей одежды…как спина опирается о спинку кресла…и я не знаю…удалось вам уловить…приятный аромат ваших духов…что позволяет вам расслабляться большее…и еще больше………хорошо…потому, что с прикрытыми глазами…перед ними может быть темнота…и в ней несколько пятен света…возможно они светлые…а может цветные…или их еще нет…это не важно…важно лишь то, что…вас окружает лишь этот голос…он успокаивает…дарит расслабленность…словно вы дремлете…и слышите только мой голос…и возможно окружающие вас звуки уже стали далекими…может быть немного приглушенными…а возможно стали фоном для вашего отдыха и расслабления…и пятна света перед вашими глазами…могут слиться во что-то целое…может быть цветок…или букет…перед вашими глазами…ощущая как тело…стало тяжелее и расслабленнее…голова постепенно опустилась к груди…руки согревают ваши бедра…заметите чудесный аромат этого букета…в букете его ароматов…который…символизирует вашу личность…и так далее…

Все основные моменты этого текста обозначены выше, важно лишь учесть, что используемые здесь раздражители имели место быть и не следует говорить и тиканье часов, если у вас в кабинете их нет. Внушения, на этом этапе, следует

направить на вызов трансовых феноменов, которые вы помните из классификации состояний транса и создание раппорта. И еще один момент, постепенно встраивайтесь в темп дыхания клиента при наведении, что со временем станет автоматическим навыком.

Техника «Описание трансовых феноменов».

Данная техника используется для наведения и углубления транса, чаще в сочетании с другими, а так же как самостоятельная. Суть ее заключается в том, что вы вуалируете внушения, встроив их в обычную описательную речь. Описывать вы можете как определенные характеристики клиента, так и другого человека. Людям свойственно включаться в переживания любого человека, поэтому, описывая ситуацию и переживания трансовых феноменов, вы вызываете их у клиента. Для использования этого метода следует обладать определенным опытом и уверенностью.

Пример использования техники «Описание трансовых феноменов».

Вероятно вы замечали, что когда любитель искусства…смотрит на любимую картину…он сначала замечает ее…целиком…затем его взгляд начинает находить детали…различать тонкости написания…и со временем…взгляд становится рассеянным…все вокруг картины плывет…оставляя лишь цвета…формы…может вам легче будет…представить произведение, картинку…закрыв ваши глаза…потому, что они сами этого захотят…захотят подарить вам приятное переживание…ведь ученые знают…что когда вы смотрите на зеленый цвет ваши глаза успокаиваются…когда смотрите на синий…тело становится расслабленным…а если представить как я держу перед вами ручку…и вы смотрите на ее край…ваше внимание полностью сосредоточено…будто вы наблюдаете поверхность воды…по которой бегают солнечные лучики…и вы удивитесь как все внимания приковано…к игре света на…блестящем колпачке моей ручки…состоянию максимальной расслабленности…и сосредоточенности…поскольку ваша любимая мелодия…может звучать в…тональности моего голоса…она когда ее слушаете…захватывает…вы перестаете ощущать свое тело…мысли уходят…а звук становится громче и вы переживаете…все что навевает вам…этот звук…то о чем он говорит…словно вы у себя дома…готовитесь ко сну…и лежите в своей кровати…и по нейронам протекает импульс…вы заметите…что тело становится теплее…в мозге появляются волны расслабления…от чего ваши руки все сильнее давят на ваши бедра…словно становятся…тяжелее…и вы слышите только мой голос…и когда

сейчас…я подниму вашу руку…она может упасть обратно…на бедро…словно мокрое полотенце…как рука глубоко спящего человека…и так далее.

Эта техника очень эффективна, ее можно использовать и в обычной беседе, а так же для того, чтобы ненавязчиво начать гипнотическую сессию, «подготовить» клиента к работе и более глубокому погружению.

Техника «Забалтывания или спутывание сознания».

Эта техника очень эффективна, она опирается на функцию сознания, которая во всем ищет логику и смысл. Наша задача запутать или спутать сознание испытуемого для того, чтобы вызвать охранительное торможение коры головного мозга. Когда мы добились этого эффекта, клиент уже находится в состоянии транса.

Эту технику можно использовать как для наведения, так и для углубления транса. Лучше всего ее сочетать с другими. Ее большой плюс в том, что она может быть реализована в процессе беседы и без формального процесса наведения.

Пример использования техники «Забалтывание»:

...а сейчас...пока неосознаваемая часть вашего разума...стремится к достижению нужного результата...вы можете узнать...что сознание...которое слышит мой голос...это лишь часть...бессознательного...которое в осознании...принимает форму сознания...слышащего мои инструкции...сознательный разум в своей неосознанности...может быть неосознаваемым...в силу осознания бессознательного восприятия...слов...инструкций...поскольку бессознательный разум остается вне сознания...и только осознав неосознанность своего состояния...вы можете сейчас приподнять правую руку...немного выше...хорошо...и когда левая рука повисла в воздухе...а правая спокойно лежит на бедре...левой ноги...вы замечаете что пальцы правой руки...тянут ее еще выше...словно перед вашим взором появляется цветок...и его можно рассмотреть...с разных сторон...добавить еще несколько цветков...позволить себе ощутить...букет ароматов...или аромат букета...и со временем...когда глаза плотно прикрыты...могут появиться фотографии...твоего прошлого...может месяц назад...может два...и ты окунешься в этот снимок...снова окажешься в том месте...в то время...и когда сможешь рассмотреть окружающую обстановку...просто кивни...хорошо...а сейчас лента времени начнет раскручиваться назад...и ты можешь вспомнить свой...день рожденья пять лет назад...оказаться там...рассмотреть все и всех кто тебя окружает...почувствовать на себе одежду в которой ты сейчас...и

лента времени все быстрей крутится назад...и ты побываешь в своем...шестом дне рожденья...а затем в пятом...и может шестой день рожденья был весел...но ведь ты этого не знаешь...ведь тебе только исполнилось пять... и так далее.

В данном примере, мы использовали технику спутывания сознания для реализации возрастной регрессии (подробнее о ней в главе посвященной утилизации транса). Как и ранее была осуществлена привязка к голосу, а так же сместился акцент на бессознательное восприятие речи гипнотерапевта. Помимо всего будет не лишним в процессе наведения выделять инструкции паузами или голосом.

Техника «Переплетение реальностей».

Эта техника наведения, так же как и некоторые, вышеизложенные, основана на ограниченности сознательного восприятия клиентов. Суть ее заключается в том, чтобы "сплести" несколько сюжетных линий или персонажей, запутав свою речь настолько, что сознание клиента будет вынуждено развивать охранное торможение коры - транс.

Аналогичный механизм используется в технике перегрузки, речь о которой пойдет немного позднее.

Разберем эту технику на примере спутывания персонажей. Общий механизм построим следующим образом: введем любой персонаж в каком-либо контексте, затем укажем на маловажные условия контекста и введем второй персонаж, после сразу появится третий и добавим внушение в кавычках.

Пример использования техники «Переплетение реальностей».

...когда-то на моей памяти произошел забавный случай...прогуливаясь с одной знакомой, мы наткнулись...на афишу заезжего гипнотизера...он выступал в местном кинотеатре со своим шоу...наверное вы знаете, что внушения гипнотизера...на сцене должны иметь 100% результат...это авторитет ведущего... и мы естественно пошли...оказавшись внутри...в зале...в котором он уже начинал работать...заметили, что свет слегка приглушен (лучше описывать обстановку сходную с вашей)...он был без микрофона и весь зал...слушал только этот голос...он стал внушать что внимание...становится рассеянным...тело все больше расслабляется...и через некоторое время...моя подруга оказалась на сцене (лучше говорить о друге если клиент мужчина)...гипнотизер говорил о своем дедушке...он несмотря на преклонный возраст...был здоров как двадцатилетний...он знал, что с каждым словом программировал подсознание...с каждым звуком проносящимся в голове...укреплялось душевное здоровье...он был

интересным человеком...и обучил навыкам гипноза многих...хороших врачей...и мог запомниться случай...когда он сказал, что многие...могут спать с открытыми глазами....спать глубоким и крепким сном...и его ученик лечил одну женщину от аллергии (или другой болезни, той же что у вашего клиента)...говорил...ваша аллергия отступает перед вашим спокойствием...когда вы попадаете в напряженную атмосферу...вы спокойны...ваша кожа спокойна...вы знаете, что вечером...когда запишите события этого дня в дневник (клиентка его вела)...все эмоции уйдут...как ранее ушла аллергия...и продолжаете внушения.

Здесь в скобках, по тексту указаны комментарии, которые важно учитывать, при использовании этой техники.

Как вы вероятно заметили, в приведенном примере, есть элементы других техник. В данном случае, это помогает быстрее и легче достичь результата.

Техника «Разрыв шаблонов».

Эта техника используется в двух возможных вариациях.

Первая направлена на быстрое создание состояния транса, путем прямого внушения после вызова состояния замешательства. Этот способ, довольно подробно раскрыт во многих трудах по НЛП. Поэтому ограничимся лишь общими его характеристиками.

Вторая направлена собственно на вызов и поддержание транса. Ее мы рассмотрим подробнее.

Общим для техники разрыва шаблонов является факт нарушения неосознаваемой, то есть привычной, последовательности действий. Например, при рукопожатии, вам протягивают руку и делают шаг навстречу, вы делаете то же самое. После чего вы разжимаете руки. Простой стереотипный механизм действий. Но, если вы, например, сделали шаг и не протягиваете руки - это вызовет на мгновение замешательство. Вы можете им воспользоваться. В этом состоянии информация, переданная вами, будет напрямую заложена в подсознание клиента.

Поскольку приведенный выше пример, вызывает негативные реакции, обычно используют немного другой вариант. Пожав руку можно не отпуская ее начать говорить, эффект тот же - замешательство, негативных последствий нет.

Более того, понятие шаблонов относится не только к привычным действиям, но и этическим стереотипам, мыслительным конструкциям, традициям и так далее.

Вторая вариация использования техники разрыва шаблонов, заключается в том, что мы разрываем шаблон последовательности изложения. В этом случае мы начинаем один рассказ, одну историю, затем резко прерываем ее и начинаем новую, затем следующую... Как показывает практика и личный опыт, достаточно 3-5 для того чтобы сформировалось легкое состояние транса.

Техника «Переключение», как частный случай разрыва шаблонов.

Сущность этой техники, как и многих вышеизложенных, определяется инертностью сознания. Припоминая характеристики внимания, найденные В.Вундтом в экспериментальных исследованиях, можно утверждать, что во внимании человека может быть единовременно от 3 до 6 единиц информации. Мы можем использовать это в своих целях. Если, например, мы введем большее количество единиц, это приведет к перегрузке внимания, будет вызвано состояние транса. Так же в этой технике заложено использование стереотипа мышления, который пытается связать в единое целое речь собеседника, стереотипа последовательности мышления.

Пример использования техники «Переключения».

Сейчас мы приступим к освоению вами навыка...бессознательного действия...и прежде чем у вас получится свершать спонтанные...бессознательные действия...вы вспомните о том, что...вы когда-то отдыхали на природе...когда вокруг вас были приятные вам люди...а может вы были сами с собой...и я не знаю, доводилось ли вам прогуливаться теплым...приятным днем по аллее или парку...когда солнце пробегая по открытым участкам тела...как и сейчас, согревает ваше тело...ведь когда тело согрето оно максимально расслаблено...вы словно в своей кровати...в тепле и спокойствии...скоро заснете крепким и глубоким сном...в котором будете слышать только мой голос...словно это ваш внутренний голос...который как в сказке дарит вам сны...пусть вы забудете их...но они оставят приятный оттенок послевкусия...избавления от недугов...душевного и телесного равновесия...когда вы смотрите на облака...словно они олицетворение ваших мыслей...появляются...проплывают мимо...и растворяются в синеве глубокого сна...словно небо есть что-то большее...поскольку облака появляются...проплывают...и исчезают...появляются...проплывают...и исчезают...ведь каждый человек когда-нибудь...засматривался на водную поверхность...вы знаете как вода может дарить спокойствие и расслабленность...даже когда вокруг есть окружающие звуки они могут помогать вам...спать все более глубоким...глубоким сном...и удивиться тому, что этот голос становится образами...звуками...или ощущениями вашего тела...ведь

ваше дыхание с вами с самого рождения...и помнит все моменты жизни...потому оно становится ровным...спокойным и ритмичным...как у спящего человека...когда вы были маленьким ребенком...вы засыпали крепким и здоровым сном...вы могли во сне все...летать на облаках...слышать пение тропических птиц...чувствовать как тело растворяется в тепле и покое...словно мановение этого голоса оживляет сны...они становятся все более реальными...словно позволяя себе уснуть еще крепче...на теплом песке...забываясь и растворяясь в теплоте и спокойствии...и даже свои мысли становятся безразличными...и неинтересными...и так далее.

Использование этой техники возможно и в более коротком варианте. Например, в беседе с клиентом вы можете начать наведение, рассказывая метафору или историю. Для этого вы начинаете одну метафору, резко переключаетесь на другую, на третью и так далее. Затем в конце можете привести метафору для интервенции клиенту необходимых установок или перейти к процессу работы в трансе.

Техника «Рычажное наведение (привязки)».

Эта техника аналогична той, что рассмотрена нами в классическом гипнозе (привязка к трамвайной ручке), но отлична от нее свойственной эриксонианскому подходу мягкостью. Ее суть заключается в использовании для вызова трансовых феноменов метафоры. В сущности, эта метафора должна быть привязана к вызываемому состоянию и провоцировать его возникновение и углубление.

Для этого вы можете выбрать любое процессуальное действие, такое как погружение, прохождение лабиринта, спуск по лестнице или на лифте, спуск по реке и так далее. При этом важно ассоциировать эту метафору с вызываемыми феноменами.

Пример использования техники «Привязки».

Сейчас мы с вами начнем процесс мягкого...и плавного отплытия в состояние покоя и расслабленности...и прежде чем вы достигнете глубокого состояния...вы можете заметить...что это похоже на то...как осенний листок, оставивший дерево...плавно и медленно...как ваши мысли...опустится на поверхность...плавной и медленной реки...коснувшись теплой воды...тело начинает согреваться...и чем дальше вы уплываете в ощущениях покоя и расслабленности...тем более важен для вас этот голос...поскольку тело согревается лучами...солнца пробегающего по поверхности листочка...руки теплые и согретые...можно почувствовать легкое...мягкое и медленное течение...подхватившее листочек...с каждой секундой...каждым плавным

выдохом...меняется пейзаж...берег реки стремится вдаль...успокаивая взор...тело и разум...легкое журчание плавного и медленного течения...создают удивительное сочетание все большей расслабленности и...сосредоточенности...сосредоточенности на процессе...в котором листочек уплывает все дальше...уплывает...уплываете...словно ничего не хочется делать...даже если вы можете совершать какие-то движения...вам лень это делать...поскольку можно насладиться...прекрасным ощущением свежего и чистого воздуха...когда плавный вдох поднимает грудную клетку...с выдохом расслабляя тело еще больше...все окружающие звуки становятся далекими...или звук воды становится сильнее...состояние покоя и отдыха...тело полностью расслаблено...тело и разум отдыхают...ведь иногда листок...достигнув своего пристанища...позволит телу стать максимально расслабленным и...тяжелым...и если коснуться руки...появятся новые и специфические ощущения...покалывания...большей тяжести...или какие-то еще...листок приближается к берегу...у которого ваш сознательный разум уснет крепким...и глубоким сном...в то время как бессознательный...глубинный разум будет воспринимать и...записывать как на магнитную ленту...каждое слово смысла...смысл каждого слова...каждый смысл сказанного слова...листок остается в своем пристанище...столько сколько ему подскажет этот голос...состояние глубокого покоя...расслабления...умиротворения...сознание крепко спит и...меня слышит только глубинный разум...воспринимая каждое мое слово...этот голос самое важное для тебя сейчас...и так далее...

Техника «Маркирование текста или рассеивание».

Эта техника очень эффективна и является одной из лучших. Поскольку может быть использована как для наведения и утилизации транса, так же, из моего личного опыта, могу сказать, что практически во всех случаях гарантирует результат.

В то же время она требует профессионального мастерства и некоторой практики работы с измененными состояниями сознания, коим транс и является. Для начала следует четко сформулировать интервенции (внушения). Внушаемые феномены должны быть четкими, просто и коротко описанными. Так мы получаем суть внушений.

Для их реализации мы можем взять любую удобную нам тему и встраивать в нее, можно частями, внушения. Так в литературе описан случай, когда Милтон Эриксон вызвал анестезию (уменьшил болевые ощущения) больного после сложной операции рассказывая о рассаде помидоров. Я использую перевод из книги С.Горина.

Пример использования техники «Маркирование текста».

"Джо, я хотел бы побеседовать с вами. Я знаю, что вы - цветовод, и занимаетесь выращиванием цветов. Знаете, сам я вырос на ферме в Висконсине, и я тоже любил выращивать цветы. И до сих пор люблю. Ну вот, я хотел бы, чтобы вы сели в это уютное кресло, а я буду говорить. Я расскажу вам о самых разных вещах, но не о цветах пойдет речь, потому что вы знаете о цветах намного больше меня. Не о цветах. Это не то, чего вы хотите.

"А теперь я спокойно могу начать свой рассказ, и мне хотелось бы, чтобы вы спокойно слушали меня, пока я буду рассказывать о саженцах помидора. Вы, может быть, и удивитесь. С чего бы нам говорить о помидоре? Семечко помидора сажают в землю и с надеждой ожидают, что из него вырастет растение и даст плод, который принесет удовлетворение. Семечко впитывает влагу, это не очень трудно, потому что этому помогают дожди, которые несут мир и покой, и радость роста всем цветам и помидорам. Это маленькое семечко, Джо, медленно набухает и выпускает маленький корешок с цилиями. Вы, может быть, не знаете, что такое цилии: цилии - это такие штуки, которые работают, чтобы помочь семечку помидора вырасти, пробиться из земли наверх, а вы можете просто слушать меня, Джо, пока я буду продолжать свой рассказ. Вы можете слушать и слушать меня, и удивляться, просто удивляться тому, что вы действительно можете узнать. Вот вам карандаш и блокнот, а что касается помидора, то он растет очень медленно. Вы не видите, как он растет. Вы не слышите, как он растет, а он растет себе: пробиваются первые крохотные листочки, стебель покрывается нежными волосками, потом такие же волоски появляются и на листьях. Они очень напоминают цилии на корнях, и, должно быть, позволяют растению чувствовать себя очень хорошо, очень уютно, если вы можете представить, что растение может чувствовать. Вы не видите, как оно растет, вы не чувствуете, как оно растет но вот еще один листок появляется на этом крохотном стебельке, а потом еще один. Как знать, пусть это звучит по-детски наивно, но, может быть, куст помидора действительно ощущает покой и мир, пока растет. Каждый день он растет, и растет, и растет. Какой покой ощущаешь, Джо, когда наблюдаешь, как растет растение, но не видишь его роста и не чувствуешь его, а только знаешь, что все идет к лучшему для этого маленького помидора, на котором появляется еще один листок, и еще один, и новая веточка, и он спокойно себе разрастается во всех направлениях...".

(Многое из вышесказанного было к этому моменту многократно повторено, иногда - отдельные слова, иногда - развернутые предложения. Немаловажным соображением было находить такие разные словесные

формулировки для одних и тех же идей, а также многократно повторять гипнотические внушения).

"...А вскоре на растении завяжется первая почка. Неважно, на которой из веточек это произойдет, ведь скоро все веточки, весь куст помидора покроются такими же нежными почками. Интересно, может ли помидор, Джо, испытывать ощущение покоя? Знаете, Джо, растение - чудесная штука, и так приятно, так забавно думать о нем, как о человеке. Могло бы такое растение испытывать приятные ощущения, чувство покоя, по мере того как начинают формироваться крохотные помидорчики, такие крохотные, и все же убеждающие тебя в том, что сумеют пробудить твой аппетит, что вскоре тебе так захочется съесть спелый, подрумяненный солнцем помидор, так приятно наполнить желудок едой. Как это прекрасно – ощущать себя ребенком, который хочет пить и утоляет жажду, хотеть пить, Джо, и утолять свою жажду. Вот что чувствует помидор, когда идет дождь и освежает все вокруг, и становится так хорошо (пауза). Знаете, Джо, куст помидора растет буквально каждый день, набирается сил день ото дня. Знаете, Джо, мне почему-то кажется, что помидор может испытывать в полной мере покой и уют каждый день. Знаете, Джо, буквально каждый день, день ото дня. И то же происходит со всеми на свете помидорами.

(Внезапно Джо вышел из транса, стал проявлять признаки дезориентации, вскочил на кровать, принялся размахивать руками. По всем признакам его поведение напоминало характерные приступы, которые возникают вследствие барбитуровой интоксикации. Казалось, Джо совсем не видит и не слышит автора. Однако неожиданно Джо спрыгнул с постели и двинулся в направлении автора. Руку Джо свела сильная, но кратковременная судорога. Была вызвана сиделка. Она вытерла испарину с его лба, сделала перевязку и дала через трубку немного воды со льдом. После этого Джо позволил автору вновь усадить себя в кресло. В ответ на попытку автора поинтересоваться состоянием его предплечья, Джо схватил карандаш и бумагу и написал: "Рассказывайте, рассказывайте".)

Ах, да, Джо, сам я вырос на ферме, и думаю, что семечко помидора - замечательная вещь. Подумайте, Джо, только подумайте, ведь в этом маленьком семечке на самом деле покоится так естественно, так уютно красивое растение, которое еще надо вырастить, которое родит такие забавные листья и ветки. Листья и ветки так красивы, такого красивого зеленого цвета: ты можешь действительно почувствовать себя счастливым, глядя на семечко помидора и размышляя о том замечательном растении,

которое в нем заключено, которое в нем мирно покоится, спокойно и уютно, Джо. Я сейчас пойду пообедать, а когда вернусь, мы продолжим".

Из записи этого сеанса видно, насколько просто гипнотерапевтические внушения могут быть включены в канву внушений, направленных на наведение транса и его поддержание. Последние в таком случае берут на себя дополнительную функцию своего рода носителя терапевтического воздействия. Джо вышел из транса спустя считанные минуты после того, как автор произнес, казалось бы, совершенно невинную фразу: "...хочет пить, Джо". Не составило особого труда и повторное введение в транс. Оно было достигнуто при помощи двух коротких фраз: "...подумайте, Джо, подумайте" и "...покоится так естественно, так уютно", включенных в достаточно бессмысленный набор идей. Однако, повторим: в этом, казалось бы, бессмысленном повествовании содержалось то, в чем так нуждался Джо, и он сразу же воспринял это.

Родные Джо беспокоились, были ли даны ему постгипнотические внушения. Автор заверил их, что он их получил. Они были очень плавно введены в подробнейшее, со многими повторами описание роста помидора, а также содержались в особенно интонационно выделенных фразах: "Вы знаете, Джо, буквально каждый день... испытывать в полной мере покой и уют", "знаете, Джо, буквально каждый день, день ото дня."(...)

За месяц, проведенный дома, он прибавил в весе и силе. Изредка случался приступ боли, но его можно было купировать либо аспирином (!), либо 25 мг димедрола. Джо был счастлив, что находился в кругу семьи.

Техника «Якорение».

Использование техники якорения аналогично воспроизведению триггера, которое рассмотрено нами ранее. Принцип действия и реализации тот же, поэтому мы не станем приводить текст.

Есть некоторые нюансы, которые нам следует помнить для использования якорей. Если вы проводите с клиентом более одного сеанса, якорь может реализоваться в процедуре наведения. То есть, когда вы используете один и тот же ритуал (просите занять удобное положение, включаете музыку и т.д.). Со временем уже при исполнении этих действий ваш клиент будет оказываться в трансе.

Помимо этого вы можете вспомнить, что вызывая ассоциированные воспоминания, мы вызовем те же ощущения. Это, в сущности, и есть якорь. Мы

разбирали частные случаи этой техники, когда обсуждали сопровождение в приятном воспоминании и описание трансовых феноменов.

В двух словах о том, что есть якорь. Выражаясь простым языком это маячок, который вызывает воспоминания о ситуации и чувствах, ощущениях в ней. У каждого человека в течение жизни формируется множество якорей, стимулов, вызывающих реакцию.

Если обратиться к истокам, можно найти их еще в психоанализе. И названы они будут в этом случае комплексами. Это понятие трактуется не в общепринятом смысле, а в философском, научном. Означает оно совокупность деталей ситуации, связанных вместе эмоциями. И если одна из деталей ситуации будет воспроизведена, она вызовет все те же переживания, что и были в прошлом.

У каждого человека есть блюдо, которое напомнит бабушку, запах, напоминающий атмосферу дома вашего детства и так далее. Это и есть якоря. Используйте их, это повысит продуктивность вашей работы.

Техника «Левитация руки».

Техника левитации руки очень эффективна, но иногда является излишней. Поскольку феномен самопроизвольного действия впечатляет клиента, начинающего гипнотерапевта наверняка тоже, но важно помнить о том, что транс нужен не для красоты и удивления. Он необходим для решения затруднений клиента и достижения результата.

И все же мы рассмотрим эту технику, поскольку она помогает справиться с неверием клиента в возможности гипнотического лечения. Это понятно, что здесь вопрос доверия к методу и к сожалению это от нас не зависит. Вокруг гипноза много сказочных мифов.

Пример использования техники «Левитация руки».

сейчас, прежде чем мы приступим к более глубокой работе...в более глубоком состоянии транса...вы сможете обратить внимание на ощущения своего тела...возможно вы заметите сейчас разницу в ощущениях правой...и левой руки...вы наверняка пробовали совершать движения...спонтанно, без участия сознания...переворачивались во сне...так и через некоторое время вы можете позволить себе...снова сделать это...возможно поднять руку...или она сделает это сама...бывает интересно наблюдать за тем, как рука...начинает подниматься...сама по себе...не торопитесь...пусть сначала ваше подсознание решит...правая это будет рука или левая...посмотрите на них...почувствуйте в какой руке появляется большая легкость...вы можете просто наблюдать как

это происходит...может еще не так заметно...словно вы положили руку на мяч...и опустили его в воду...и когда вы расслабляете руку...вы можете почувствовать как она...плавно поднимается вверх...и сначала легкость может появиться в одном из пальцев...и пусть ваше бессознательное движением этого пальца вверх покажет выбранную руку...почувствуйте это отрывистое движение...хорошо...и этот палец поднимаясь все выше...может начать приподнимать соседний...ведь пальцы - это единая часть кисти...и вы продолжая наблюдать за тем...как ваша рука начала подниматься...в своем ритме...только с необходимой вам скоростью...она все выше и легче...словно вы перестаете ее ощущать...выше и выше...словно к ней привязано множество...воздушных шариков...надутых легким газом...они стремятся вверх...все выше...еще выше...стремятся достать неба...а вы можете наблюдать как ваша рука поднялась помимо вашего сознания...вы просто наблюдаете...как она может захотеть коснуться вашего лица...когда это произойдет она остановится...и так далее...

УТИЛИЗАЦИЯ ТРАНСА.

Общие положения.

В предыдущей главе мы разобрали основы наведения транса, и как было обозначено ранее, суть транса не в его глубине или самом по себе состоянии, а в его использовании. Термин утилизация и означает использование.

В сущности, гипноз всегда имеет определенную цель - личностных изменений, ради которой мы его и используем.

Существует множество техник, позволяющих реализовать и утилизировать транс. В этой главе мы разберем основные из них.

И прежде чем приступить к их усвоению, на мой взгляд, стоит напомнить одну из сторон гипнотерапии. Каждая техника имеет определенные закономерности и чтобы ее освоить необходимо строго их соблюдать. Но с появлением опыта ее использования, формированием навыка (автоматизма), следует проявлять творчество. Именно творчество и креатив позволяют обойти пресыщение, многократно увеличить эффективность своей работы и всегда развиваться.

Так же значимым является точность в понимании особенностей различных техник утилизации транса. Всегда следует задаваться вопросом, для чего я сейчас буду это делать. Точно определяйте цель использования гипнотехнологий. Об этом необходимо подумать заранее. И когда вы определились с целью, можно с точностью подобрать наиболее эффективный и актуальный вариант ведения процесса.

Проделав все выше обозначенные действия, вы сможете учесть ограничения инструментов утилизации транса. Например, мы с точностью сможем определиться с тем, что рефрейминг не сможет изменить черты характера или какие-либо склонности, но может сменить к ним отношение. Многие особенности личности могут быть полезным ресурсом, в определенных обстоятельствах.

И крайний момент, который нам важно знать перед усвоением техник утилизации - обобщенное представление о целях, как отдельного сеанса, так и терапии в целом.

В первую очередь мы, естественно, опираемся на то понимание, которое у нас есть. Все зависит от вашей симпатии к тому или иному психотерапевтическому направлению. Можно определиться с личностной

типологией и решать задачи в общей форме, укрепляя места наибольшей уязвимости клиента - «слабое звено» личности. Такой подход реализуем, но часто занимает много времени. Это его основной недостаток.

Для большей легкости и эффективности работы ниже будет представлена классификация, которая позволяет с холистической точки зрения продумать этот вопрос. Осознание этого аспекта работы не зависит от склонностей к тому или иному подходу психотерапии.

Когда-то, в самом начале своей практики, для меня эта классификация целей психотерапевтического воздействия стала важным подспорьем эффективной работы. Она позволила мне решать различного рода терапевтические задачи гораздо быстрее и проще. Ей со мной поделился А.М. Губин, за что я ему благодарен. Теперь в свою очередь я передам эти знания вам, с некоторыми дополнениями, чтобы они сделали и вашу работу максимально продуктивной.

Если рассмотреть причины проблем клиентов, можно выделить уровни, с которыми они связаны. Это может быть физический уровень, ощущений, эмоций, мыслей, событий, ценностей и смыслов или идеалов. Соответственно, в зависимости от проблемного, выстраивается процесс терапии. При таком понимании, работа психотерапевта становится направленной на причину недугов пациента.

Под физическим уровнем понимается ориентация в месте, времени и самом себе. Имеется в виду принятие жизни по принципу «здесь и теперь», то есть основа принятия решения лежит в нынешний момент и в тех условиях, которые есть сейчас. Этот уровень подразумевает тяжелую патологию психотического варианта, с которым гипнотерапия не рекомендуется.

Уровень ощущений раскрывает проблемы связанные с перцептивным материалом, который дает информацию о своем теле. То есть различного вида ощущения, говорящие о состоянии организма.

Эмоциональный уровень – это проблемы эмоциональной сферы. Эмоции - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий. То есть это переживание отношения к окружающей действительности или самому себе.

Мыслительный уровень — действие ума, разума, рассудка. Мысль или система мыслей, выделяющая и обобщающая предметы некоторого класса по определённым сходным и в совокупности со специфическими для них признаками. То есть это система убеждений клиента.

Уровень событий затрагивает личностную историю. Причем, независимую от реакции и интерпретации их объектом . Собы́тие — то, что имеет место, происходит, наступает в произвольной точке пространства-времени; значительное происшествие, явление или иная деятельность как факт личной жизни. В первую очередь, работа на этом уровне может касаться психотравмирующих ситуаций.

Ценностный уровень представлен как значимость (польза, полезность) некоторого множества объектов для конкретного человека. В этом понятии заложена структура иерархии отношений субъекта к окружающей действительности.

Идеалы и смыслы раскрываются в вопросах о жизни человека и том, что он в ней хочет видеть. Смысл — сущность любого феномена, которая не совпадает с ним самим и связывает его с более широким контекстом реальности. Идеал (лат. Idealis — образ, идея) — высшая ценность; наилучшее, завершенное состояние того или иного явления; образец личных качеств, способностей. Другими словами, это уровень на котором человек пытается постичь смысл, к примеру, своего существования или создать, либо видоизменить идеал, в отношении себя, мира, взаимоотношений и так далее.

Для эффективной работы необходимо определить уровень, с которым связаны сложности клиента. После чего выстроить последовательность действий, для оказания помощи. Важно сказать о следующем, что работу с клиентом стоит строить на основе этого уровня и вышестоящего, поскольку они часто имеют явно выраженную взаимосвязь. Например, решая сложности эмоционального характера необходимо обращаться к убеждениям.

У такого подхода существует еще один важный нюанс – он позволяет использовать в гипнотерапии методы поведенческой, когнитивно-поведенческой, экзистенциальной, аналитической психотерапии и других направлений.

Это значительно расширяет ваши возможности, а так же дает потенциал для профессионального роста.

Техника «Гипноанализ».

Гипноанализ, как следует из названия, эта техника связана с психоанализом. Психоаналитические концепции предполагают наличие фиксации на определенных стадиях развития. Решение в различного рода психологических сложностей, в общем, сводится к переводу вторичного процесса в первичный. Разберем немного подробнее этот момент.

Эти понятия означают следующее. Вторичный процесс - это фиксация симптома в когнитивной сфере, в большей степени. Первичный процесс - эмоциональная фиксация. Одно - причина, второе следствие. В сущности эмоции, в той или иной психотравмирующей ситуации, являются связывающим фактором, объединяющим их в комплекс.

Слово комплекс имеет здесь широкое значение - совокупность деталей. Детали ситуации связываются эмоцией воедино. Когда они носят неприемлемый характер, для эго или супер-эго, вытесняются в сферу бессознательного. Оттуда вызывая болезненные изменения.

Таким образом, для излечения психоаналитическим методом, во главе угла - осознание этих переживаний и их проработка. Именно это приводит к излечению.

Используя гипнотические техники, этот процесс может проходить существенно быстрее, чем при психоаналитическом лечении. Несмотря на то, что Фрейд, в свое время, убедился в малой эффективности гипноза, этот факт мало актуален в наши дни. Все дело в том, что в то время гипнотерапия была фиксирована на снятии симптоматики. Сейчас же мы можем с уверенностью утверждать, гипнотерапия стала более глубокой. Сегодня гипнотерапевт решает задачи личностных изменений. Помимо этого, инструментарий в гипнотических техниках позволяет это реализовать, в отличии от времен Фрейда.

Техника гипноанализа предназначена для поиска первичной ситуации фиксации. Вслед за этим, реализуется переработка переживаний. Это приводит к избавлению клиента от расстройств или симптомов.

Гипноанализ можно проводить поэтапно. Не обязательно в один сеанс доходить до первичной ситуации, вызвавшей нарушение. Часто это эмоционально затратный процесс для клиента. Поэтому стоит при выходе из транса давать ресурс для восстановления.

Для полноценной реализации этой техники необходим глубокий транс (3/3 по Каткову). Для того, чтобы ассоциативно переживать образы и перерабатывать личностный опыт.

Процесс исполнения прост. Сначала необходимо погрузить клиента в ситуацию, в которой проявляется симптоматика. Мы можем сделать это ассоциативно или диссациированно, все зависит от степени травматичности опыта. Далее фиксируем переживания, возникающие в ней. Мы выделяем эмоции и кинестетические, в большей степени телесные, проявления. Затем убираем саму ситуацию, стираем ее, оставляем только эти переживания. После обращаемся к

бессознательному, чтобы воспроизвести более раннюю ситуацию, с такими же переживаниями. Мы можем проработать ее, дать в ней ресурс, если она личностно важная, а можем идти дальше.

Повысить эффективность и скорость техники можно усилив проявления переживаний. Но стоит помнить, что в этот момент, вероятно, проявится вся совокупность симптомов.

Пример использования техники «Гипноанализ».

...вы можете оказаться перед дверью...с табличкой прошлое...когда вы войдете в нее...вы окажетесь в дымке тумана...густого непроглядного тумана сознания...все образы, звуки и чувства будут только из бессознательного...вы берете ключ и открываете дверь...вы помните о том, что мой голос...всегда будет рядом...он будет гарантией безопасности...вы входите в густой туман...через некоторое время туман будет рассеиваться...из бессознательного вы окажетесь в ситуации...в которой ваши мигрени настигли вас...туман медленно и постепенно растворяется и вы...можете рассмотреть где вы...вы сможете говорить, чтобы описать ситуацию...расскажите где вы...что происходит...(слушаем)...хорошо...сейчас я хочу чтобы вы почувствовали ощущения тела...которые возникли...чувства, которые есть в этой ситуации...эти ощущения и чувства остаются...а ситуация постепенно погружалась в дымку тумана...туман все сильнее сгущается...(на лице легкое выражение боли, я решил немного усилить чувства и физические ощущения, чтобы скорее подойти к причине)...сейчас эти ощущения тела и чувства станут сильнее...когда я прикоснусь к правой руке...хорошо...туман сейчас снова начнет рассеиваться...эти чувства и ощущения приведут вас в ситуацию...где они проявились...туман плавно и постепенно рассеивается...где вы...что происходит...(так добираемся до эмоционально насыщенной ситуации, даем в ней ресурс и возвращаем клиента)...мама кричит на вас и заставляет доедать...вы злитесь...хорошо...можете ли вы сказать об этом матери...(на лице появляется сильный страх, ноги прижимаются друг к другу)...нет...хорошо...тогда пусть тело сейчас расслабится....расслабляются ноги...лицо...злости все больше...мама становится маленькой куклой...ты можешь ей выразить свое недовольство...сделай это...хорошо...злость ушла вместе со словами...мама снова становится обычной...она услышала эти слова...она поняла их...что вы чувствуете когда это произошло...хорошо...это ощущение гордости за себя останется внутри...вам удалось отстоять себя...гордость, уверенность и умиротворение внутри...тело расслабленное и спокойное...туман снова заполоняет взор...туман густой и непроглядный...вы чувствуете себя обновленной и посвежевшей...вы выходите через дверь в

прошлое...закрываете ее...повернувшись к ней спиной вы заметите...что дорога будущего, вашей жизни идет далеко вперед...и вы пойдете по ней измененная...с этими новыми ощущениями, чувствами...и мыслями внутри...гордости за себя...уверенностью...умением в нужный момент отстоять себя...далее выводим клиента из гипнотического состояния...

Техника «Рефрейминг».

Эта техника была сформулирована Р. Бендлером и Д. Гриндером. Два этих человека стоят у истоков нейролингвистического программирования (НЛП). Их основным направлением работы была систематизация и описание алгоритмов речевых стратегий психотерапии, в большей степени, конечно, гипнотерапии. Наблюдая за работой многих специалистов, они систематизировали используемые психотерапевтами стратегии в техники.

Слово рефрейминг означает смену рамки. Легко понять, что это метафора. Она говорит о том, что каждый человек, восприняв ситуацию, склонен дать ей свою оценку. В данном случае событие - картина, его оценка - рамка. Заключим, таким образом, что суть техники заключается в смене оценки события, расширение граней понимания ситуации.

Многие знают, что если не можешь изменить ситуацию, необходимо изменить отношение к ней. И часто эти слова не становятся внутренним опытом, лишь по причине отсутствия ответа на вопрос:"Как это сделать". Рефрейминг - техника, дающая ответ на него.

Стоит сразу оговориться, что ее можно использовать и без состояния транса, в обыденной речи. Она призвана переоценить различного рода опыт и качества личности, для их конструктивного использования.

В классических вариантах существует три вида рефрейминга: смысла, контекста, а так же шестишаговый рефрейминг. Последнему мы уделим больше внимания, поскольку он является более гибким и позволяет работать с различного рода психологическими затруднениями.

Рефрейминг контекста подразумевает изменение ситуации вокруг поведения или реакции клиента. Любое поведение и событие имеет двойственность. Оно может быть адаптивным и неадаптивным. Все зависит от контекста ситуации. Обращение: «Зайка моя», может оказаться неуместным к женщине, комплексующей по поводу прикуса.

Изменяя контекст можно полностью изменить оценку ситуации. Приведем пример смены контекста.

- Я такой молчаливый и застенчивый…

- Наверняка поэтому вы не отвлекаетесь от работы и выполняете ее хорошо.

****

- Милый, сегодня, в обеденный перерыв я забежала к тебе на работу и взяла из кармана твоего пиджака 300$.

- Ничего страшного, я уже две недели, как там не работаю...

****

Другой вид рефрейминга – рефрейминг смысла. Его сущность, как следует из названия, в замене вкладываемого смысла в то или иное поведение, мысли или события. Довольно часто приходится сталкиваться со стереотипными оценками, которые приводят к внутриличностным конфликтам. Происходит это потому, что они отличаются односторонностью. В данном случае мы изменяем оценку и меняем смысл объекта рефрейминга.

Приведем несколько примеров:

- Иногда мне хочется закрыться и никого не видеть. Меня это беспокоит.

- Уединение – важная потребность, удовлетворяя которую, вы сбрасываете серость усталости и наполняете жизнь новыми красками.

****

- Я часто ленюсь.

- Это позволяет сохранить силы для чего-то более важного.

****

Подробнее разберем шестишаговый рефрейминг. Его удобнее использовать в трансе. Ниже, в примере текста с использованием рефрейминга, будет представлен этот вариант.

Шесть последовательных шагов позволяют видоизменить поведение или реакцию на какого-либо рода события.

Необходимо определить ситуацию и поведение вызывающие затруднения. Это мы выясняем в первичной беседе.

Выделяем часть личности, которая отвечает за это поведение или реакцию. Для этого просто диссоциируем личность и обращаемся к этой части личности (субличности).

Выясните позитивное намерение этой части. То есть ту выгоду, которую дает эта часть. Зафиксируйте клиента на этом намерении части, отделив его от поведения.

Обратитесь к творческой субличности и попросите сформировать несколько иных способов достижения цели (позитивного намерения).

Вернитесь к части с которой вы работаете и уточните готова ли она применить в течение некоторого времени новые способы достижения ее цели. Если эти способы не подойдут вернитесь к предыдущему шагу.

Проверка на рациональность. Обратившись к личности в целом, спросите, нет ли частей возражающих этим способам. Если есть вы можете скорректировать их. Когда варианты будут приемлемыми, проиграйте их реализацию в ближайшем будущем клиента.

Уточним некоторые моменты. Для того, чтобы получать обратную связь от клиента лучше установить систему сигналов. Например, ответ да – движение пальца правой руки, нет – левой. Это удобно для любой глубины транса.

Когда вы диссациировали клиента помним о том, что его после нужно снова ассоциировать. Об этом мы говорили в первой главе. Поскольку если этого не сделать могут наступить неприятные последствия. В данном случае не понятно какая из частей возьмет лидирующие позиции и останется управляющей, а результат может быть более чем не предсказуемым. Используя гипнотерапию всегда следует следить за безопасностью ваших действий для психики клиента.

Пример использования техники «Рефрейминг».

Сейчас вы можете вспомнить о том…что бессознательное может совершать действия…без осознанных усилий…так происходит вдох…и выдох…так вы улыбаетесь радостной вести…и сейчас бессознательное движение…может определить ответ да…движением указательного пальца любой руки…и мне интересно в какой руке появится это движение для ответа бессознательного…да…(дождитесь движения, возможно продолжая подобные внушения) хорошо (в правой руке)…значит нет…движение указательного пальца левой руки…и бессознательное может ответить удалось ли достичь…глубокого транса…(ответ нет)…хорошо…значит в процессе оно может углубляться…и бессознательное иногда похоже на ручку…особенную, своеобразную…не похожую на других…ей можно написать что угодно…и когда ты смотришь на нее…можешь заметить как…снимая колпачок…можно отложить его в сторону…достать пасту…отложить туловище ручки…отделить крышечку…и каждая часть выполняет важную роль…и сейчас я прошу

бессознательное…дать мне поговорить с частью…которая позволяет бояться новых отношений с мужчинами…когда я смогу с ней говорить пусть будет ответ да…(дожидаемся)…хорошо…может ли эта часть быть ответственной за волнение…перед новыми отношениями…(ответ да)…хорошо…я знаю, что она заботится о Е…и у нее есть позитивная цель…которую она преследует такой реакцией…может ли эта цель быть обозначена…(да)…хорошо…я уверен, что эта цель несет благо Е…и сейчас, обращаясь к бессознательному, я хочу…чтобы я мог говорить с творческой частью Е…когда это будет возможно пусть будет ответ да…(ждем)…хорошо…может ли творческая часть Е…придумать несколько вариантов реакции…на новые знакомства…чтобы помочь волнующейся части Е…достичь ее цель иначе…(да)…тогда я дождусь когда их станет пять…может больше…когда они появятся пусть будет ответ да…(ждем, это может занять некоторое время)…хорошо…обращаясь к бессознательному…я прошу вернуть в контакт часть волновавшуюся за новые отношения Е…когда это удастся пусть будет ответ да…хорошо…творческая часть дала нам несколько вариантов…попробуй проиграть их в воображаемых ситуациях…когда закончишь, пусть будет ответ да…теперь возможно появится один наиболее приемлемый…выбери из всех наилучший и ответь да…когда будет готово…хорошо…теперь следующий за ним…хорошо…теперь обращаясь к бессознательному…решим есть ли части Е…которым не подходит вариант реакции…выбранный как лучший…(ответ да)…хорошо…моет ли та часть или части…внести желаемые изменения…(да)…пусть это будет сделано…когда все изменения внесены пусть последует ответ да…хорошо…устраивает сейчас этот измененный вариант…часть волновавшуюся за новые отношения Е…(да)…хорошо…тогда воображение может помочь…представить как Е в ближайшее время…находит новые знакомства…как реагирует на них по-новому…может быть это будут несколько ситуаций…одна за другой…нарисуй их в деталях…почувствуй как становится легче и проще…как закрепляется новая реакция…словно ручка была очищена от всего лишнего…убраны все пылинки…катышки изнутри…из механизма…и она собирается обновленной становясь…целым…единым целым бессознательным…целостной личностью Е…и готово ли бессознательное Е…воспользоваться новой реакцией на будущий месяц…(да)…хорошо…

В этом примере мы воспользовались метафорой для диссоциации. Эта техника уже упоминалась в главе наведение транса (техника привязки). Ее использование для утилизации транса далее будет подробно рассмотрено в этой главе.

Техника «Тройничная спираль Милтона Эриксона (каскады)».

Эта техника довольно эффективная. Ее правильное использование приносит свои плоды. В процессе исполнения, сочетаются несколько факторов, позволяющих технике спирали стать одной из мощнейших среди инструментов гипнотерапии.

Ее использование не ограничено утилизацией транса. Тройничная спираль работает и для внушений в состоянии бодрствования. Этот момент мы рассматривать не будем, это уведет нас от гипнотерапии в область манипуляций.

Название спираль, не говорящее, на мой взгляд, каскад или петля более соответствуют технике. Я буду использовать и те и другие как синонимы.

Суть ее складывается из определенной последовательности изложения метафорических внушений. В общем, мы реализуем следующую последовательность: начинаем первую историю, резко переключаемся на вторую, после переключаемся на третью (она содержит основные внушения), договариваем вторую, договариваем первую.

Лучший вариант, когда все три истории служат достижению цели сеанса. Важно лишь составить их так, чтобы первые две не содержали явного указания на третью. При правильной реализации каскадов, третья история амнезируется, остается в бессознательном.

Заметим, что в этой технике используется инерция сознания. Когда нет явного перехода от одной темы к другой, вся речь сводится в один рассказ. Так же для усиления мы можем использовать повторение от каскада к каскаду. Чем чаще повторяется внушение, тем лучше оно закрепляется. А правильный подбор метафор делает эту технику неоспоримым лидером гипнотерапии.

Таким образом, спираль дает возможность, в процессе ее реализации, углубить состояние транса и использовать его с максимальной эффективностью.

Пример использования техники «Тройничная спираль М.Эриксона».

...возможно сейчас из бессознательного...появится образ слов этого голоса...они словно приходят сами собой...так как ты бежишь с утра...по аллее...пейзаж меняется...деревья накрывают дорожку сверху...местами проблески света успокаивают мысли...ты можешь замечать свое дыхание...как с каждым шагом...ноги становятся легче...дыхание глубже и глубже...внутри открывается дверь внутреннего опыта...когда ты входишь в нее...перед тобой может оказаться лестница...опускаясь на следующую ступень...ты все дальше и глубже идешь...в состояние глубокого лечебного сна...понимая, что

бессознательное...избавляет от всего лишнего...душа исцеляется от волнения...мыслей...ты учишься бессознательно...становиться частью процесса...вливаясь в ритм движения...будто тебя подхватывает этот ритм...ведет за собой...почувствую как живот наполняется теплом...голова пуста...ты полностью со своими ощущениями...чувствуешь...эти ощущения становятся все сильнее...еще сильнее...и прежде чем они достигли пика...ты позволяешь себе полностью...окунуться в них...и...раствориться в достижении блаженства...по телу разливается тепло...легкая дрожь пробегает по нему...блаженство...словно спускаясь все ниже...по ступеням твое тело все больше расслабляется...отдыхает...запечатлеет бессознательный опыт...излечивает душу...ты теперь почувствуешь в себе...эти позитивные изменения...они останутся с тобой...и ты все продолжая свою пробежку...удивишься как тело...откликается на твои усилия...оно научилось чему-то новому...как давно забытому старому...вдыхая чистый и свежий воздух...эта пробежка бодрит тебя...и ее довершит прохладный душ...тело свежее и отдохнувшее...и так далее

Этот сеанс был проведен с женщиной, испытывающей затруднение при получении оргазма с мужем. После этого и двух последующих сеансов к ней вернулись эти ощущения.

Техника «Гипнодрама».

Эта техника, суть которой опытному психотерапевту раскрывается уже в ее названии, является модификацией метода Я.Морено. Психодрама заслужено считается эффективным способом психотерапии. Личные наблюдения автора, при проведении психодрамы, показывают, что в трансовом состоянии метод приобретает большую эффективность. Помимо прочего, часто легче реализуем и может быть использован в индивидуальной терапии, так, как психодрама не способна реализоваться. Ниже разберем основы метода психодрамы и внесенные в него дополнения, для использовании в гипнотической сессии.

Ключевым в психодраме является творчество, которое выражается в спонтанности действий участников. Здесь актуально использование активного воображения, в котором развивающаяся фантазия остается без сознательного воздействия. В психодраме, даже у опытных психотерапевтов это получается не сразу. Когда мы погружаем клиента в транс, этого состояния свободного фантазирования достичь довольно легко. Само по себе гипнотическое состояние снимает барьеры сознания.

Эффект который приносит психодрама, обусловлен двумя важными моментами: усвоением новых социальных ролей, или их преобразованием и катарсисом. Если первый довольно прост и понятен, то второй требует более детального рассмотрения.

Катарсис, в своей сущности, есть выражение сдерживаемого напряжения, если мы будем более точными сдержанного аффекта. Причем сами по себе аффекты, как известно, не формируют личностных или иных изменений. Такие патологические сдвиги появляются лишь в ситуациях, которые относятся к психотравмирующим или связаны с определенными слабыми звеньями личности, сформировавшимися во время ее становления. Так вот, изменения в процессе психодрамы связаны с реструктурированием личности в процессе эмоционального реагирования. Этот результат не единственный. Помимо эмоционально скрепленных комплексов, работа идет на уровне убеждений и ценностей. То есть, когнитивном и частично экзистенциальном.

В гипнодраме эффект катарсиса усиливается, в силу нескольких причин. Ассоциация с происходящим в состоянии транса гораздо выше, чем в обычном состоянии. Помимо этого, для воспроизведения участников или субличностей в гипнодраме можно использовать ассоциативные образы, которые ближе бессознательному, чем имеющийся реквизит в психодраме. Это позволяет скорее окунуть клиента либо в регрессии, либо в виде визуализации, в переживания и их проработку. Далее, производимые личностные изменения, усваиваются гораздо прочнее и быстрее, поскольку вписываются в бессознательное. Более того, они гармонизируют личность, поскольку все образы спроецированы именно бессознательным клиента, за счет этого они экологичны.

Техническое исполнение отличается от психодрамы тем, что вместо разогрева в начале сессии, происходит наведение транса. В дальнейшем весь процесс аналогичен. За тем исключением, что в работе совершенно не обязательны участники или предметы окружения, их клиент воспроизводит в своем воображении и с ними же взаимодействует.

Я не буду приводить примера использования данной техники, поскольку сессии проходят довольно долго и для не знакомых с этой техникой, отсылаю к трудам Морено. Там вы можете найти конкретный практический арсенал для реализации гипнодрамы.

Техника «Эмоционально-стрессовая терапия».

Под эмоционально стрессовой терапией понимается группа техник гипнотерапии, которая может быть охарактеризована как вызывающая сильные,

чаще негативные, эмоции. Все техники этой категории могут быть разделены на три группы: ассертивные, рефлекторные и фрустрирующие. Такое различение является довольно условным, поскольку подразумевает лишь описание общего направления.

Ассертивные техники направлены на связку некоего мешающего клиенту объекта или реже поведения с вызывающим отвращение образом. При этом, если эта связь сформирована, привлекательность исходно мешающего сменяется на отвращение. Иногда такой подход используют при кодировании от переедания:"Сгущенка гной! Макароны черви!" и тому подобное.

Рефлекторные техники направлены на связку деструктивных, нерациональных желаний и паттернов поведения с другими, не позволяющими довести желание или начинающееся поведение до его реализации. Наиболее наглядным примером техник данной категории является кодирование по методу Довженко. Его суть заключается в формировании тошнотно-рвотной реакции на желание закурить или употребить алкоголь. Использование данных техник в настоящее время запрещено в Европе, по причине их не гуманности.

Но, рефлекторные техники могут быть использованы и в позитивном ключе, связывая желаемое клиентом поведение с позитивными переживаниями или вовсе подменяя деструктивные на относительно конструктивные. Например, курильщикам можно внушить в замену курению жажду, желание пить воду. При этом важно подкрепить позитивным ресурсом жизнь без курения и нормальный водный режим. Важно помнить лишь о том, что такая подмена может быть осуществлена лишь при отсутствии заболеваний, при которых противопоказано обильное питье. В современных условиях психотерапевты часто сочетают позитивное подкрепление желательных реакций и негативную конфронтацию нежелательных.

Фрустрирующие техники предполагают противопоставление нежелательных, проблемных для клиента, поведения и убеждений важным жизненным ценностям. Часто в этом случае проблемы клиента выстраиваются в метафорический барьер, который отделяет от реализации важных психологических потребностей или ценностей.

Важно заметить, что для использования этих техник необходимо довольно точно знать структуру ценностей клиента и выстраивая барьер опираться на принцип реальности. Так, мешающая клиенту податливость и нерешительность навряд ли сможет помешать рисовать или писать стихи в свободное время.

Использование эмоционально-стрессовых техник оправдано только в случае отсутствия высоко личностно значимой вторичной выгоды. Иными

словами при отсутствии важного символического значения. Это условие обусловлено тем, что при наличии вторичной выгоды, произведенные изменения либо будут иметь временный эффект, либо будут замещены другим, часто не лучшим, вариантом косвенного получения этой самой выгоды. Эти техники так же актуальны для конфронтации нерациональных и ограничивающих убеждений или ценностей клиента или изменения их (ценностей и убеждений) иерархии и значимости.

Пример использования техники «Эмоционально-стрессовая терапия».

...ваши руки лежат ладонями кверху...словно две чаши...и возможно в одной из них появится любимая еда...она будет свежей...красиво оформленной...вы чувствуете ее аромат...снова, как и всегда, появляется желание...ее съесть...и может быть появляется слюноотделение...и я хочу чтобы ваша рука поднесла...эту еду ко рту...хорошо...вдыхайте и наслаждайтесь ее ароматом...откусите маленький кусочек...почувствуйте вкус...почувствуйте как пережеванный кусочек падает в тело...становится новой складкой на ваших боках...откусите еще...проглотите...и еще одна складка появляется на вашем теле...вы видите как в отражении зеркала...тело становится все больше...вместе с тем как еды становится меньше...с каждым укусом...тело растет и становится все больше...а эта еда все не кончается...с каждым укусом она лишь прибывает...она начинает заполнять руку...затем становится все больше и больше...больше и больше с каждой секундой...вокруг вас муж и ребенок...отражение в зеркале становится отвратительным...а эта еда начинает валиться с руки...заполняет пространство вокруг...и ноги уже по колено в этой еде...эта еда вытесняет мужа с ребенком...она отнимает их у вас...вы можете пытаться вырваться...не выходит...ведь эта еда уже заполнила комнату по грудь...начинает пробираться под одежду...наполняет весь рот...набирается в нос...уши...волосы пачкаются в этой еде...ты все видишь это отвратительное отражение в зеркале...семья уже так далеко...ты потеряла их...ведь у тебя нет времени на них...здесь лишняя еда...твое тело становится тяжелым и отвратительным...поэтому ты не идешь с ними...остаешься одна...с тобой эта еда, которая никак не скрасит одиночества и ужаса...и где-то внутри появляется крик отчаяния...в солнечном сплетении загорается яркий свет...словно там всходит солнце...и оно начинает плавить и разгонять разросшуюся еду...ты начинаешь пробираться к родным...близким...отражение меняется...ты хочешь быть с ними...ходить с ними отдыхать...еды вокруг все меньше с каждым вашим усилием...вы все ближе и ближе...тело все стройнее и стройнее...когда в зеркале появится тело стройное...пусть голова кивнет и в этот момент на руке останется тот самый кусочек еды...хорошо...тело стройное...семья рядом...жизнь счастливая...это будущее...сейчас мы отмотаем

время назад...в сегодняшний день...отражение в зеркале будет постепенно меняться...становиться таким какое оно сегодня...а кусочек в руке будет уменьшаться...становиться совсем маленьким...черным...словно песчинка на ладони...и сейчас в зеркале появится отражение сегодняшнего тела...одежда в которой вы пришли сегодня...стряхните песчинку с ладони...далее плавный выход с ресурсом.

Эта техника применялась для снижения ценности определенного рода пирожных у женщины. С детства бабушка дарила ей через них внимание и заботу, что воздвигло эти пирожные в ранг ценности. Несмотря на то, что в процессе терапии она научилась давать себе и получать от других внимание и заботу, полностью устранять ценность этой еды не удавалось. После этого сеанса проблема была исчерпана. Помимо важных, описанных выше, личностных изменений ей удалось снизить вес, которые не возвращается уже полтора года (к моменту написания данной книги).

Техника «Восполнение ресурсов».

Гипнотерапия - это процесс, начинать который следует с того, чтобы у клиента были в достаточной мере ресурсы для работы. Работа психическая, как и любая другая, требует определенных усилий. Но если в случае физических действий это затраты в виде напряжения мышц, то для психики требуются определенные качества, состояния и так далее. Поэтому в начале работы с клиентом, первую гипнотическую сессию стоит посвятить наполнению ресурсами.

Выбор того или иного ресурса следует производить исходя из характера клиента, внутриличностного конфликта и особенностей психической организации. В широком контексте можно использовать такие ресурсы как отдых и восстановление, уверенность в себе, мотивация к выздоровлению. Эти ресурсы могут быть актуальны для каждого. В узком смысле это могут быть разные качества и состояния. Например, можно заложить зерно спонтанности в ригидного клиента, свободу выбирать для человека с оральным характером, умение позволять себе большее без нужды заслужить это - мазохисту и так далее.

Естественно мы можем найти и более конкретные ресурсы. Их реализация в полной мере зависит от диагностических способностей гипнотерапевта и его приверженности к какой-либо из теорий личности. На основе наблюдений, сделанных в процессе первичной беседы и последующего плана психотерапии, мы извлекаем недостающие ресурсы и реализуем их в трансе.

Таким образом, организованная первая сессия позволяет достичь нескольких целей. Мы формируем основу для более глубокой работы клиента, получаем первичный опыт транса, который с каждой сессией будет укрепляться, формируем доверие и позитивный настрой, а так же снимаем тревогу перед гипнозом, которая часто вызвана социальными стереотипами.

Пример использования техники «Восполнение ресурсов».

...прежде чем вы удивитесь новым ощущениям вашего тела...которые смогут показать, что душа может оздоравливать тело...вы сможете отметить какая из рук сейчас тяжелее...поскольку ту, что легче вы можете без усилий приподнять...или она может приподняться сама...словно хочет показать, что она действительно...становится все легче и легче...бывает легче дышать на свежем воздухе...легче тело становится в воде...легкость через руку проникает в глубину души...каждый испытывал ощущение, словно камен свалился с души...и становится легче...и уже теперь мне интересно...сможете ли вы погружаться глубже в состояние расслабления...вместе с тем, как рука будет плавно опускаться обратно...оставаясь легкой в душе...и все более расслабленном теле...а древние верили...что тело и душа могут исцелять себя...для этого тебе нужна лишь сила твоих убеждений...от мыслей идущих в ногу с моим голосом...тело уже расслаблено....хорошо расслаблено...как травинка раскачивающаяся на ветру...тело и душа умеют расслабляться и исцеляться...когда сейчас тело приятно теплое и тяжелое...душа расслабляется и исцеляется...вы запускаете процесс, который будет продолжаться...словно мир приобретает краски...желания появляются и крепнут...и каждый день вы можете их замечать и реализовывать...те, что можете реализовать...восстанавливается здоровый аппетит...ведь когда тело теплое...энергия наполняет каждую клеточку...когда она израсходована появляется здоровое желание поесть...тело и душа отдыхают...расслабляются и исцеляются с каждым словом...этот процесс начался и будет продолжаться...и в следующий раз мы двинемся дальше...словно река берет начало у истоков уже сейчас тело и душа отдыхают и исцеляются...когда предки молились у истоков они знали...что это приносит свои плоды...это помогает ощутить свободу желать...словно трава по своему разумению...может колыхаться в любом направлении...и когда тело расслаблено оно исцеляется вместе с душой...внутренний глубинный разум направляет силы...на процесс исцеления и ты можешь доверять ему...быть в полной уверенности...это уже львиная доля выздоровления...поскольку желание исцелиться...как и желание жить...есть...как сексуальное желание...может быть крепким и незыблемым...словно слова высеченные в камне...и возможно уже сейчас вы чувствуете...что становится легче...когда тело и душа уже запустили процесс исцеления...который будет

продолжаться с каждым занятием...пока вы полностью исцелитесь от своего недуга...возможно это ощущение появится когда вы вернетесь в эту комнату...словно в темноте появляется пламя свечи и становится на душе все легче и светлее...огонь занимается...становится ярче..огонь желаний...и душа может слегка...тихо...где-то внутри запоет...любимой песней или приятной мелодией...исцеляется...

В этом примере приведен текст первого сеанса с женщиной, страдавшей от депрессии. Акцент в нем сделан на витальные потребности, которые были сильно подавлены и веру в возможность выздоровления, которой не доставало ей, в связи с отсутствием результата от работы с другим психотерапевтом. Эта вера и соответственно мотивация были укреплены после сеанса, когда клиент рассказала о том, что по пробуждении ее самочувствие и настроение стали лучше, тело стало более легким и свободным, она ощутила себя более свежей, отдохнувшей. Такое состояние было истолковано ей как "первый шаг к нормальной жизни, за многие месяцы прозябания".

Техника «Процессуальное ведение».

Стоит сразу оговориться о том, что эта техника не имеет ничего общего с процессуальной психотерапией. Она используется для настройки бессознательного клиента на процесс излечения.

Специфика этой простой и эффективной техники в ее возможностях применения в рамках любой модели понимания психических отклонений. Вне зависимости от используемого вами подхода к психотерапии вы можете эффективно встроить технику процессуального ведения для обеспечения поддержки бессознательного клиента в консультативном процессе.

Сущность техники складывается из отработанного поэтапного плана, который составляется для клиента. Когда мы определились с истинным запросом (обычно на первичной консультации), составляем план «лечения». Он должен включать в себя несколько этапов, посредством которых клиент может преодолеть свои сложности – решить проблему. Вслед за этим мы погружаем этот процесс в метафору (сказку или просто историю), где клиент переживает опыт прохождения этапов консультирования.

Важно закрепить этот опыт и оставить триггеры (якоря), на каждом из этапов. Так бессознательное само будет следить за реализацией процесса. Например, мы можем при снятии страха разработать план по технике десенсибилизации страхов (техника поведенческой психотерапии) и позволить клиенту ее пройти у вас в кабинете. На каждом из этапов ставим триггер –

определенную степень спокойствия от объекта вызывающего страх, после ощущения которой клиент делает следующий шаг. До этого момента он работает только с нынешним объектом, не проходя дальше.

В таком варианте техника процессуального ведения будет максимально эффективной. Но, стоит сказать, что ее возможно использовать и без составления плана. Пример такого варианта будет иллюстрацией использования техники. Он смоделирован с работы С.Гиллигена и взят в переводе из книги С.Ковалева. Здесь мы используем не конкретный текст, но этапы, которые вы сможете наполнить необходимыми словесными оборотами самостоятельно.

Пример использования техники «Процессуальное ведение».

1. *Создайте над горизонтом радугу. Описывая ее, укажите «начало» радуги (обычно слева) и ее «конец». Приукрасьте это описание. Я часто упоминаю, описывая правый конец радуги, что мифы и легенды утверждают, будто там можно найти горшок золота,*
2. *Установите на радуге семь хрустальных шаров, в которых клиент будет видеть образы. Расскажите о хрустальных шарах гадалок, в которые можно заглядывать, чтобы видеть образы. Отведите на это пару минут, чтобы клиенту хватило времени на создание полезного представления. Эти шары будут помещены на радугу, от края до края, через равные промежутки.*

Примечание: Можно сразу установить все семь шаров и заполнять их потом или устанавливать шары по одному, когда они понадобятся в процессе.

3. *Шар, представляющий «сейчас», устанавливается на вершину радуги (это шар № 1). «Сейчас» может означать что угодно, то, что предпочтет клиент. Это может быть непосредственно текущий момент, когда клиент находится в вашем кабинете, или это период в жизни клиента. Попросите клиента взглянуть на шар, представляющий «сейчас», и увидеть диссоциированный образ себя в настоящем. (Образы во всех шарах должны быть диссоциированы)·*
4. *Шар, обозначающий Точку Возникновения проблемной ситуации, устанавливается в начале радуги (шар № 2). Предложите, чтобы клиент позволил возникнуть в этом шаре на левом конце радуги образу, представляющему начало проблемы, с которой вы работаете. Это может быть событие, положившее ей начало, или самое раннее воспоминание о ней. Пусть клиент использует любой возникший образ,*

заверьте его, что то, что предложит ему его подсознание, и есть «правильный» образ.

5. *Шар, обозначающий Будущий (Желаемый). Результат, помещается в конце радуги (шар № 3). Обратите внимание клиента на правый конец радуги. Это то место, где зарыт горшок золота. Скажите ему, что в этом шаре появится образ, представляющий собой его самого в будущем, когда нынешняя проблема будет полностью решена. Убедитесь, что образ привлекателен, желаем и действительно заманчив. Проверьте, что все качества, которыми хочет обладать клиент, так или иначе представлены в шаре.*
6. *Обзор. Еще раз пройдите по структуре радуги, местам расположения хрустальных шаров и их значению.*
7. *Развитие ситуации (шары № 4 и 5). Предложите клиенту увидеть два образа, представляющие развитие ситуации, в двух шарах, расположенных между «началом» и «сейчас». Это развитие может принять форму возникновения новых проблем, или открытий, или решения пройти терапию и т.д.*
8. *Повторите обзор всей структуры. Как и раньше, просто напомните клиенту, что у вас уже есть, указывая на разные образы и их места на радуге справа налево. Цель этого обзора — убедиться, что клиент следует за вами, и неявно внушить, что он имеет дело с временной линией, у которой есть начало, которая проходит через некоторые стадии развития к настоящему и которая заканчивается успехом.*
9. *Напустите тумана. Здесь я оставляю радугу в покое и разговариваю с клиентом о тумане или другом опыте, когда он не мог ясно видеть вещи. Чтобы «смягчить переход», я часто говорю клиенту: «Может показаться странным, что мы говорим о тумане, но я знаю, что странные вещи могут быть очень интересны и особенно полезны...» Это должно быть приятное переживание. Я часто говорю с клиентами о том, как туман наползает на берег Калифорнии (где я живу и работаю) и как красиво это может быть. Я описываю туман как удобное, теплое одеяло и упоминаю, что иногда он бывает таким густым, что «нельзя даже разглядеть свою руку прямо у лица».*
10. *Установите два «затуманенных» шара на радугу между «сейчас» и «будущим» (шары № 6 и 7). Верните клиента к радуге и напомните, что есть еще два шара, о которых речь еще не шла. Я говорю клиентам, что эти два шара тоже наполнены туманом. Поскольку мы*

не можем знать, как именно будут происходить предстоящие изменения, есть смысл в том, что эти образы несколько расплывчаты, дайте клиенту достаточно времени, чтобы его подсознание могло продумать, что же может быть в этих шарах.

11. *Ассоциация с последним шаром. Предложите клиенту развернуть радугу на 90°, так, чтобы шар с результатом (шар № 3) оказался в центре тела клиента (это может быть голова, сердце, солнечное сплетение — что угодно, что подходит клиенту).*
12. *«Прочувствуйте» будущее. Предложите клиенту испробовать, как ощущается шар будущего, и узнать, как он действительно будет чувствовать себя в будущем. Предложите им узнать, как они будут жить, когда окажутся там. Убедитесь, что они ассоциированы и переживают эти события, как если бы они происходили сейчас.*
13. *Обзор из будущего. Скажите клиентам, что теперь, из этого места в будущем, они могут взглянуть назад, на радугу, и увидеть как историю все образы, находящиеся в других шарах (Возникновение, Развитие. Сейчас и два других, расплывчатых, затуманенных образа). Предложите клиенту обратить внимание на то, как по-другому они могут смотреть в прошлое отсюда, из будущего, (Когда говорите о шаре «сейчас», сохраняйте ориентацию клиента. Например, скажите, что они могут увидеть там этот день, тогда, в апреле 1996, или когда там вы проводите этот сеанс, когда вы вдвоем обсудили эту проблему и сделали некоторые важные изменения.)*
14. *Необязательный идеомоторный сигнал. Этот шаг не обязателен, но может быть крайне важен, поскольку дает вам обратную связь и может послужить «убедительным» для клиента. Получите сигнал от подсознания, указывающий, что оно обдумало этот процесс и готово использовать то, чему научилось, чтобы разрешить проблему».*

Техника «Визуально-кинестетическая диссоциация».

Использование этой техники дает хорошие плоды в преодолении эмоциональных реакций на определенные стимулы. В основе ее реализации лежит положение о том, что любой травматический опыт – есть комплекс состоящий из деталей ситуации скрепленной эмоциями. Таким образом, устранив эмоциональные реакции, мы устраняем связи объектов травматической ситуации.

Основная задача в этой технике воспроизвести опыт клиента диссациированно. Это позволит нам помочь клиенту переживать опыт ранее неприятный легко и спокойно, без эмоционального отклика. Тем самым клиент избавляется от беспокоящего опыта.

До начала реализации этой техники вам необходимо разбить опыт клиента на три части:

- Обычное состояние клиента, в котором он спокоен, непосредственно до начала беспокоящих переживаний;
- Начало и весь процесс проживания ситуации затруднений;
- Окончание ситуации, когда клиент приходит в состояние спокойствия.

Пример использования техники «Визуально-кинестетическая диссоциация».

…сейчас я хочу чтобы перед вашими глазами…появились двери в кинотеатр…в нем вас ждет ваш фильм…о вашей жизни…после просмотра которого вы сможете преодолеть то с чем…вы сегодня работаете…вы получаете в руки билет…и садитесь на первый ряд…вокруг никого нет…только вы перед белым экраном…свет постепенно начинает гаснуть и вы расслабляетесь…перед вашим взором появляется картинка…вы скоро поедите на машине с вашим мужем…но вы об этом еще не знаете…вы спокойны, расслабленны…картинка первого кадра яркая цветная…затем механик начнет воспроизводить фильм…когда я скажу поехали…после этого кадра вы увидите черно-белый фильм…как вы узнаете о поездке в машине с мужем…он будет воспроизводиться на перемотке…очень быстро…и последний кадр будет цветным…на нем вы уже приехали и спокойны, расслабленны…а теперь я даю команду киномеханику поехали…начинается фильм…быстро проходит перед вашим взором…и теперь перед вами последний кадр…вы спокойны и расслабленны…экран гаснет и перед вами снова первый кадр…теперь вы перемещаетесь назад в середину зала…вы видите только человека впереди…того кто будет смотреть фильм…перед вашими глазами только этот человек…экран остается вне вашего внимания…я даю команду киномеханика поехали…фильм идет вы видите смотрящего на первом ряду…на экране последний кадр яркий, цветной…вы спокойны и расслабленны…фильм с каждым разом все быстрее и быстрее…вы уже много спокойнее и расслабленнее переживаете поездку…теперь вы становетесь киномехаником…вы настраиваете технику на максимально быстрое воспроизведение фильмы и…слышите мою команду поехали…первый кадр сменяется фильмом поездки…быстро прокручивается спокойный и черно-белый…последний кадр яркий и цветной…вы спокойны и

расслабленны…теперь вернитесь в середину зала…и смотрите как вы на первом ряду уже спокойно и расслабленно смотрите фильм…я даю команду поехали…первый кадр сменяется фильмом поездки…быстро идет вперед…последний кадр…вы спокойны и расслабленны…и теперь вы перемещаетесь на первый ряд…вы будете смотреть фильм…добавьте в него любую спокойную музыку…первый кадр перед вашим взором…поехали…последний кадр…вы спокойны и расслабленны…экран погас…вокруг темно и проходит время вы просыпаетесь в своем будущем…вы слышите от мужа, что вы едите с ним на машине…(наблюдаем невербальные реакции)…вы спокойны и расслабленны…в кинотеатре загорается свет…плавно и постепенно…вы обновленная и легкая, встаете со своего места и отправляетесь к выходу…

Этот пример взят из моей сессии с клиенткой, которая переживала сильную тревогу от поездок с мужем на машине. После этого сеанса она сообщила, что теперь легко может себе это позволить.

Пример, приведенный выше, отклоняется от классической техники. В нашем случае клиентка обладала достаточным количеством ресурсов, поэтому мы «включили фильм» сразу. Если иной клиент будет иметь мало ресурсов или прорабатывается ситуация сильной психотравмы, сначала диссациируем клиента до киномеханика, и только тогда воспроизводим фильм в первый раз.

Техника «Возрастная регрессия».

Сразу обозначим, что техника возрастной регрессии отличается от обычных воспоминаний. При воспоминаниях клиент просто воспроизводит опыт в своем сознании. В процессе возрастной регрессии происходит переживание опыта – возврат в определенный возраст, в ассоциированной или диссоциированной форме.

То есть клиент переживает себя в более раннем возрасте, в том, в который вы вернули его. Меняется манера говорить, словарный запас, голос, жесты мимика и так далее. Таким образом, гипнотик реально воспринимает на себе воспроизводимые переживания.

Эта техника чаще всего применяется для реализации двух целей: поиск и видоизменение психотравмирующей ситуации; наделение личности или отдельной ее части необходимыми ресурсами. Так, изменяя прошлый опыт, мы укрепляем личность клиента и позволяем преодолеть затруднения.

Ниже мы используем пример регрессии Б.Голдберга для внушения данного феномена, в редакции автора. Для его реализации требуется глубокое погружение клиента – глубокий (3/3 по Каткову) транс.

Пример использования техники «Возрастная регрессия».

…сейчас слушайте очень внимательно…через несколько минут я начну считать в обратном порядке от двадцати до одного…пока я буду считать от двадцати до одного…вы будете ощущать себя двигающимся через очень глубокий темный тоннель…постепенно тоннель будет становиться все светлее и светлее…и в самом его конце находится дверь…за которой вы увидите яркий белый свет…когда вы войдете в эту дверь, то окажетесь в раннем возрасте…вы будете заново переживать именно то событие, того времени…которое окажется значимым… в объяснении свойств вашей настоящей личности…любой вашей проблемы или негативных аспектов жизни…но перед тем как я это сделаю, я хочу, чтобы вы знали…что в любой момент, когда бы вы ни почувствовали себя некомфортно… физически, ментально или эмоционально…всегда будете положительно воспринимать мой голос…он будет оберегать вас…вы сможете просмотреть банк памяти вашего подсознания, увидите сцены и образы из своей ранней жизни…и будете следовать и следить за тем, что я буду говорить…вы обнаружите себя способным погружаться в гипнотический транс все быстрее и глубже с каждым счетом…вы обладаете абсолютной силой и способностью возвращаться назад во времени…так как банк памяти вашего подсознания хранит всю информацию…о том, что вы когда-либо пережили…я хочу, чтобы вы переживали события прошлого только в роли нейтрального наблюдателя…не ощущая непосредственно всех чувств и эмоций…как будто вы смотрите фильм по телевизору…вы сможете устранить любые препятствия…не позволяющие вам достичь самых благотворных, полезных, желанных и конструктивных целей…отправляйтесь назад во времени и позвольте себе просмотреть…как минимум два или три эпизода из прошлой жизни…неважно, как далеко вы отправляетесь в прошлое…я только хочу, чтобы вы освоились в путешествии назад во времени…сейчас я буду считать в обратном порядке от двадцати до одного…пока я буду считать, вы обнаружите себя идущим через черный туннель в прошлое…вы обнаружите себя идущим через черный туннель…который по мере того, как я буду считать в обратном порядке…и по мере вашего движения по нему будет становиться все светлее и светлее…когда я досчитаю до одного, вы откроете дверь..за которой увидите яркий белый свет…тогда вы войдете в события прошлого. вы опять окажетесь в раннем детстве…сейчас слушайте меня внимательно…двадцать…вы входите в очень глубокий темный туннель, окруженный травой, деревьями, цветами, он манит вас…вы ощущаете себя

очень спокойно и комфортно, когда движетесь по тоннелю…девятнадцать, восемнадцать...вы движетесь назад во времени…назад, назад…семнадцать, шестнадцать, пятнадцать...сейчас тоннель становится светлее…вы уже можете рассмотреть ваши руки и ноги…и вы осознаете, как движетесь по тоннелю…и что движетесь назад во времени…четырнадцать, тринадцать, двенадцать...вы движетесь назад, еще дальше…одиннадцать, десять, девять...вы уже так далеко ушли назад…сейчас вы прошли полпути, и тоннель стал гораздо светлее…вы можете рассмотреть окружающие вас объекты и видите впереди дверь, за которой — яркий белый свет…восемь, семь, шесть... и вот вы уже приближаетесь к двери…вы чувствуете себе уверенно, комфортно и готовы войти в события вашего прошлого…пять, четыре...сейчас вы подходите к двери…беретесь рукой за ее ручку…белый свет за дверью настолько сильный, что на него трудно смотреть…три...вы открыли дверь…два... вы шагаете в дверь…один... вы входите в события прошлого…вы уже там…внимательно сосредоточьтесь на том, что вы видите перед собой. сейчас используйте несколько минут, чтобы понять происходящее…информация проникает в ваше сознание…сцены прошлого предстают перед вами в виде образов. просто позвольте себе отдаться окружающей обстановке…сосредоточьтесь на этом…подумайте, что вы видите, слышите и чувствуете…сейчас внимательно сосредоточьтесь на моем голосе…я хочу, чтобы вы позволили прийти к вам любой информации…о той ситуации и о том окружении, в котором вы себя обнаружили…примите и осознайте информацию, которая к вам приходит…так чтобы она стала ясной для вас, кристально ясной…я хочу, чтобы вы сосредоточились на себе…прежде всего, где вы…сосредоточьтесь на том, сколько вам лет, как вы одеты…что вы там делаете, какова ваша цель в этой конкретной ситуации…кто еще находится вокруг вас…родители, родственники, друзья…на какое-то время позвольте ситуации проясниться…я собираюсь предоставить вам несколько секунд…я хочу, чтобы вы позволили ситуации развиться — развиться и проясниться…развиться и стать кристально ясной…осознайте, что необходимо вам в этой ситуации…что вам нужно…чего вам недостает…дайте себе этот ресурс…передайте его так как вы можете…любым доступным вам способом…когда вам это удастся пусть ваша голова кивнет…даст знать об этом…хорошо, очень хорошо, у вас все получается…сейчас погрузитесь в сон и отдыхайте…и слушайте меня очень внимательно…пока я буду считать от одного до пяти…на счет пять вы вернетесь в настоящее…вы все еще будете находиться в глубоком гипнотическом трансе…но сможете чувствовать себя комфортно…расслабиться и освободиться от событий прошлого…один...вы направляетесь вперед во времени…обратно в настоящее…два...вы движетесь

вперед еще дальше…три...вы уже на полпути…четыре...вы уже почти там. пять...и вот вы в настоящем времени…

Техника «Символдрама (проективная гипнотерапия)».

Описанная здесь техника отличается от одноименного метода психотерапии. Суть заключается в том, что клиента просят воспроизводить в образной форме его части личности, состояния и так далее. После их воспроизведения клиент вступает с ними во взаимодействие.

Поскольку психический аппарат нашего клиента, по сути своей, представляет образное пространство при взаимодействии с ними (образами) и их видоизменении клиент преобразовывает свой внутренний мир. Подробнее об этом вы можете прочитать в работах Р.Ассаджиолли, К.Г.Юнга, Х.Лёйнера и так далее.

Данная техника проводится в легком трансе, в котором клиент способен взаимодействовать с гипнотерапевтом. Вы можете мягко и аккуратно в ее процессе направлять клиента к необходимому результату, предлагать необходимые ресурсы для его частей личности и тому подобное. Главное делать это крайне деликатно и аккуратно, в ненавязчивой форме. Иначе можно навредить психике, в худшем случае, не иметь никакого эффекта – в лучшем.

Ниже приведенный пример работы в данной технике взят из протоколов работы В.Стюарта. С клиенткой (Лили) страдавшей от сексуального расстройства. Выбран четвертый сеанс, который наиболее полно показывает работу в этой технике.

Пример использования техники символдрамы.

Лили: Я на этом лугу, на вершине холма, но не вижу его правильно: как будто смотрю на его отражение в моих солнечных очках.

Вильям: Значит, если вы снимете их, то не сможете справиться с тем, что видите?

Лили: Что-то вроде того, как будто пока я не могу рисковать.

Вильям: Отлично, как хотите. Будем работать с тем, что там есть.

Лили: Лес прямо передо мной. Чувствую ли я что-нибудь? Нет, ничего. Это просто лес. Дом — длинный белый коттедж с каменной стеной. Он выглядит интересно, и я хотела бы когда-нибудь исследовать его. Я могу видеть реку, но она быстро превращается в море. Гора примерно в трех милях. Забавно выглядящая штука, с кучей глины на ней и вершиной, похожей на вулкан. Я

придвигаю гору ближе, как будто мои глаза — это линзы объектива. Нет, я не хочу на нее подниматься.

Вильям: Лили, как вам кажется: со всей этой глиной она может быть небезопасной?

Лили: Я делаю то, что вы предложили: лежу на земле, и мои корни прорастают вниз. Они похожи на кровеносные сосуды, но белые и освещены каким-то сильным светом, хотя я и не могу видеть, откуда он идет.

Вильям: Кажется, что вы чувствуете себя там вполне комфортно?

Лили: Так оно и есть. Это ощущается, как бы это сказать, как будто я пришла домой.

Вильям: Немножко похоже на материнское лоно?

Лили: Именно так, точно. Меня тянет вперед, и я оказываюсь в озере с пузырящейся жидкостью.

Вильям: Можете ли вы определить что это? Пещера или что-то подобное?

Лили: Не пещера, там нет потолка.

Вильям: Какие-то соображения по этому поводу у вас все же имеются?

Лили: Я знаю! Это я. Я смотрю на себя изнутри. Все пузырится и выпускает пар.

Вильям: Готово взорваться?

Лили: Полагаю, что так, все вспенено.

Вильям: Я собираюсь предложить вам, чтобы вы представили себе нечто, что принесет вам мир и спокойствие.

Лили: Да, я вижу прекрасный бутон белой водяной лилии, как раз на краю озера. О, это просто чудесно. Я смотрю, как он так медленно открывается.

Вильям: Как будто согретый солнцем?

Лили: Да, да. Теперь он полностью открыт, и в середине — его корона из желтых лепестков.

Вильям: Красота из грязи. И это вы, Лили. Вы можете принять это? (*Лили плачет.)*

Лили: Теперь цветок вянет, и превращается в клуб пара и улетает прочь. Тычинки опускаются на озеро, которое совсем спокойно.

Вильям: Лили! Я предлагаю, чтобы вы опустили руку в воду и посмотрели, что произойдет.

Лили: Озеро изменилось, теперь это море с волнами, бьющимися о скалистый берег. Я чувствую, как ветер треплет мои волосы.

Вильям: Я полагаю, что сейчас вечер, и солнце опускается в воду, и вы представляете себе его лучи, касающиеся воды, которая так спокойна, что вы можете Лили, видеть морское дно.

Лили: Да, я ясно это вижу.

Вильям: Теперь я предлагаю, Лили, чтобы вы вошли в воду и шли прямо в солнечный луч: чтобы вы стали одним целым.

Лили: Я вошла пока по пояс, и начинаю чувствовать тепло солнца. Теперь моя нижняя половина как будто растворилась в воде, однако я чувствую себя прекрасно целой и мирной. Теперь нижняя часть вращается в направлении к моей верхней половине. Я знаю, это кажется странным, но это не дискомфортно, и я не чувствую страха, нисколечко.

Вильям: Куда, как вы думаете, это ведет вас?

Лили: Обратно в эту комнату.

Вильям: Просто сидите спокойно, пусть путешествие закончится, и медленно возвращайтесь.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ТРАНСА

Общие положения.

Это самый простой раздел книги. Обычно при правильном наведении и утилизации клиент выходит из транса легко и без особых усилий. Но, стоит помнить о том, что обязательно нужно уделить этому достаточно времени. Если торопиться, у гипнотика могут возникнуть неприятные ощущения, головная боль, например. Поэтому, нельзя обойти этот этап стороной.

Так же, мы помним несколько важных моментов, которые необходимо реализовать в процессе возвращения клиента:

- Ассоциировать клиента, если он был диссациирован;
- Собрать все части личности воедино, если вы разделяли их;
- Дать установку на амнезию, если требуется;
- Дать постгипнотические внушения;
- Создать триггер на легкое погружение в транс в дальнейшем;
- Устранить раппорт – привязку к голосу.

В остальном все достаточно просто. Разберем два самых простых варианта выведения клиента из транса: под счет и метафору. В этих примерах в виде постгипнотических внушений (реализуемых после выхода из транса) возьмем состояние бодрости и легкости.

Техника «Обратный счет».

Эта техника из классического гипноза. Она проста и эффективна. Вы будете считать в обратном порядке и под каждый счет вы уделяете внимание важным моментам, описанным выше.

Пример использования техники «Обратный счет».

…очень скоро я начну считать…от 5 до 1…когда я досчитаю до 1…вы полностью вернетесь…в сегодняшний день…вернетесь бодрыми…обновленными и хорошо отдохнувшими…и в следующий раз…вы легче и глубже войдете в это приятное состояние…когда с вами будет мой голос…я начинаю считать…5…вы постепенно забываете…забываете ваш новый опыт…чтобы ваше бессознательное само…реализовало его…без вашего участия…4…вы словно

просыпаетесь…ваше сознание и бессознательное…каждая часть вас…снова сплетаются в вашу единую…и целостную личность…по новому…так как вы изменились…и совершили важную работу…3…вы все бодрее и активнее…замечаете все отчетливее…то, что происходит вокруг…в следующий раз вы войдете в состояние транса легче и глубже… когда с вами будет мой голос…2…вы почти проснулись…можете подвигать руками…почувствовать бодрость и легкость…которые наполняют вас…вы хорошо отдохнули и восстановили силы…подвигайте головой…разомните шею…1плавно и постепенно можете открывать глаза…потянуться как будто вы хорошо выспались…проснулись бодрыми и отдохнувшими…

Техника «Метафора».

Метафоры – универсальный инструмент. Мы уже не раз вспоминали его. В данном случае используем его для выведения клиента из транса.

Пример использования техники «Метафора».

…и скоро нам предстоит завершить это маленькое путешествие…в глубины вашего внутреннего мира…вы словно будете плавно всплывать на поверхность…из глубин океана вашей души…чтобы в следующий раз все легче и глубже погружаться…когда с вами будет мой голос…вы поднимаетесь все выше…плавно всплываете…забывая все что происходило…потому, что чувствуете себя все бодрее и активнее…хочется вдохнуть поглубже…становится все светлее…свет пробивается через ваши веки…вы все четче замечаете все что происходит вокруг…гладкая поверхность воды все ближе…потому, что ваше сознание и бессознательное сливаются в единое целое…в вашу бодрость и легкость в настоящий момент…представьте как вы оказываетесь на поверхности воды бодрым и отдохнувшим…можете подвигаться…сменить положение тела и когда будете готовы…сделать плавный и глубокий вдох…и с выдохом открывать глаза…

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Мы уже освоили множество техник гипнотерапии, которые легко использовать в практической работе. И в заключении скажем несколько слов о некоторых общих предпосылках, которые важно помнить и использовать.

Вспомним классическую модель использования гипнотерапевтических сеансов. Она составляет три этапа: наведение, утилизация и выведение. Мы знаем тонкости и особенности каждого из них. Используйте эту модель всегда. Так вы будете эффективны в процессе работы и поможете клиенту чувствовать себя в плавно и своим чередом идущем процессе.

Перед использованием гипнотерапевтических техник четко осознайте цель, которую вы преследуете. Цель отдельной сессии должна быть уложена в контекст общего направления консультирования клиента. И вне зависимости от ведущего метода вашего взаимодействия с клиентом, будь гипноз основным или вспомогательным, мы вписываем его как один из этапов психотерапевтического воздействия.

И, на мой взгляд, стоит упомянуть роль творческого подхода. Подбирайте для каждого клиента индивидуальные направления работы. Даже когда вы используете стандартные техники, их наполнение приближайте к опыту клиента. При наведении в технике сопровождения в приятном воспоминании используйте занятие, которое нравится самому клиенту. Выбирая природные мотивы используйте близкие гипнотику, терапевтические метафоры из его опыта и так далее. Например, классический случай, описанный в литературе, психотерапевт вылечила преждевременную эякуляцию, отправив клиента в поездку на машине. Ему это очень нравилось.

Такой подход поднимет эффективность гипнотической работы и сбережет вас от эмоционального выгорания. Как показывает практика, творчество лучший способ сохранить интерес на долгое время. Творите, помогайте своим клиентам и вы сохраните свое дело, оно будет продолжать приносить вам радость и воодушевление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Алексеев А. В. Инструментальная оценка эмоционально-стрессового внушения // Исследования механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических заболеваниях. Л., 1982. С. 21-24.

Варшавский К. М. Гипносуггестивная терапия. Л., 1973. С. 55.

Гельмут К.,Дженнифер Б. Гипнотерапия: Практическое руководство / Пер. с англ. Р. Балыбердина, М. Гневко, Г. Шишко. — М.: ЭКСМО-Пресс; СПб.: Сова, 2002. — 352 с.

Гиллиген С. Терапевтические трансы: Руководство по эриксонов-ской гипнотерапии. Пер. с англ. М.: Класс, 1997. —416 с.

Голдберг Б. Гипноз третьего тысячелетия. Пер. с англ. Хасанов М.Ш. СПб.: Будущее Земли, 2004.— 208 с.

Гримак Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. М., 1978.-270 с.

Гриндер Д., Бендлер Р. Структура магии. Пер. с англ. М.: Класс, 1995.— 520 с.

Гроф С. За пределами мозга. Пер. с англ. 2-е изд. М., 1993. — 504 с.

О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Пер с англ. Челябинск: Версия, 1997. — 256 с.

Ковалев С.В. НЛП человеческого совершенства. Психотехнологии экстенсивного развития. КСП+, Профит Стайл, 2007 – 493 с.

Лазарус А. Мысленным взором: образы, как средство психотерапии / Пер. с англ. Е.В. Курдюковой. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 144 с.

Платонов, К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. – М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. – 530 с.

Рожнов В. Е. Эмоционально-стрессовая психотерапия // Руководство по психотерапии. 3-е изд. Ташкент, 1985. С. 29-45.

Рожнов В. Е. Гипнотерапия // Руководство по психотерапии. 3-е изд. Ташкент, 1985. С. 176-177.

Руженков В.А. Классический гипноз в клинической психотерапии: Учеб. пособие. — Белгород: Изд-во БелГУ, 2003. — 148 с.

Тукаев Р. Д. Феноменология и биология гипноза (теоретический анализ и практическое применение). Уфа, 1996. — 270 с.

Шерток Л. Гипноз / Пер. с франц. — М.: Медицина, 1992. — 224 с.Эриксон М., Росси Э. Человек из февраля. Пер. с англ. М.: Класс, 1995.— 256 с.

Эриксон М. Мой голос останется с вами. М.; Институт общегуманитарных исследований, 2013 – 232 с.

Эриксон М., Росси Э., Роси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения/Пер. с англ. Якушина М.А. – М.; Независимая фирма «Класс», 1999 – 352 с.

Baer L. Effect of a time-slowing suggestion on performance accuracy on a perceptual motor task // Percept. Mot. Skills. — 1980. — Vol. 51. —No. 1. —P. 167-176.

Barber T. X. Physiological effects of «hypnosis» // Psych. Bull. — 1961. — Vol. 50. — No. 5. — P. 390-419.

Barber T. X. Physiological effects of «hypnotic suggestion» //Psychological bulletin. — 1964. —Vol. 63. — No. 4. — P. 201-222.

Bowers K. S. Hypnosis: an informational approach // Ann. N.Y Acad. Sci. — 1977. — No. 296. — P. 222-237.

Crawford H. J., Crawford K., Koperski B. J. Hypnosis and lateral cerebral function as assessed by dichotic listening // Biol. Psychiatry. — 1983.—Vol. 18.— No. 4.— P. 415-427.

DePascalis V, Penna P. M. 40-Hz EEG activity during hypnotic induction and hypnotic testing // Int. J. Clin. Exp. Hypn. — 1990. — Vol. 38.— No. 2.— P. 125-138.

Edmonston W. E. Jr., Moskovitz H. C Hypnosis and laterized brain functions // Int. J. Clin. Exp. Hypn. — 1990. — Vol. 38. — No. 1. — P. 70-84.

Erikson M. Hypnosis: its renascence as a treatment modality // Am. J. Clin. Hypn. — 1970. — No. 13. — P. 71-89.

Erickson M. & Rossi E. Hypnotherapy: An Exploratory Casebook. New York: Irvington, 1979.

Fabian T. K. Hypnosis in dentistry 2. Amnesia, analgesia, loss of time perception: spontaneous manifestations during use of hypnosis in dentistry// Fogov. Sz. — 1995. — Vol. 88. — No. 7. — P. 237-242.

Hall H. R., Mumma G. H., Dixon R. Voluntary immunomodulation: a preliminary study// Int. J Neurosci. — 1992. —Vol. 63. — No. 3-4. — P. 275-285.

Mozenter R. H., Kurtz R. M. Prospective time estimation and hypnotiz-ability in a simulator design // Int. J. Exp. Clin. Hypn. — 1992. — Vol. 40.— No. 3. —P. 169-179.

Sachs B. S. Hypnosis in psychiatry and psychosomatic medicine // Psychosomatics. — 1982. —Vol. 23. — No. 5. — P. 523-525.

Spiegel D. Hypnosis // Harv. Ment. Health Lett. — 1998. — Vol. 15.— No. 3. —P. 5-6.

Weitzenhoffer A. M. Erickson and the unity of hypnosis // Jerusalem Lectures on Hypnosis and Hypnotherapy. Hypnosis International Monographs Number 1. Munich, 1995. P. 1-16.